

Қазақ спорт және туризм академиясы

ӘОЖ 797. 21:796. 015(574)

Қолжазба құқығында

ЕРМАХАНОВА АМИНА БАХИТОВНА

Мәнерлеп жүзуден алдыңғы қатарлы әлемдік тәжірибе негізінде фитнес құралдарын қолдана отырып, спорттық резервті даярлауды оңтайландыру

6D010800 – Дене шынықтыру және спорт

Философия докторы
Дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация (PhD)

Ғылыми кеңесшілер:
педагогика ғылымдарының кандидаты,
доцент Д.К. Нұрмұханбетова

П.Ф. Лесгафт атындағы Ұлттық мемлекеттік
дене шынықтыру, спорт және
денсаулық университетінің
педагогика ғылымдарының докторы,
профессор А.И. Крылов

Қазақстан Республикасы,
Алматы 2018

МАЗМҰНЫ

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР	4
АНЫҚТАМАЛАР	5
БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР	8
КІРІСПЕ	9
1 МӘНЕРЛЕП ЖҮЗУДЕН СПОРТТЫҚ РЕЗЕРВТІ ДАЯРЛАУ БОЙЫНША ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ӘДЕБИЕТТЕРГЕ ЖҮРГІЗІЛГЕН САРАПТАМАЛЫҚ ШОЛУ	17
1.1 Қазақстан Республикасында мәнерлеп жүзу бойынша БЖСМ жұмысын ұйымдастыру мен оның әдістемелік ерекшеліктері.....	17
1.2 Мәнерлеп жүзумен шұғылданушы жас спортшы қыздардың физиологиялық ерекшеліктері	19
1.3 Бастапқы даярлық (БДТ) және оқу-жаттығу топтарында (ОЖТ) спорттық резервті даярлаудың бағдарламалық және нормативтік негіздеріне шолу жүргізу.....	28
1 тарау бойынша тұжырым.....	46
2 ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕРІ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ	48
2.1 Зерттеу әдістері	48
2.1.1 Зерттеу мәселесі бойынша арнайы ғылыми-әдістемелік әдеби деректемелерге сараптама жүргізу және жалпылау.....	48
2.1.2 Антропометриялық өлшеулер	48
2.1.3 Медициналық-биологиялық өлшеулер.....	49
2.1.4 Педагогикалық бақылау.....	52
2.1.5 Педагогикалық эксперимент.....	53
2.1.6 Сауалнамалық сұрау.....	53
2.1.7 Денелік және техникалық даярлықты тестілеу.....	54
2.1.8 Дене құрылымдарына талдау жүргізу.....	57
2.1.9 Алынған нәтижелерді математикалық өңдеуден өткізу.....	58
2.2 Зерттеудің ұйымдастырылуы.....	58
2 тарау бойынша тұжырым.....	60
3 БЖСМ-ДЕ МӘНЕРЛЕП ЖҮЗУДЕН СПОРТТЫҚ РЕЗЕРВТІ ДАЯРЛАУДЫ ОҢТАЙЛАНДЫРУ ҮШІН ФИТНЕС ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫ	61
3.1 Мәнерлеп жүзуден жалпы дене даярлығы бойынша бағдарламаны жетілдірудің алғышарттары.....	61
3.2 Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды даярлаудың бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасының сипаттамасы	64
3.3 Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасын қолдану сабақтарының құрылымы мен ұйымдастырылуы.....	77

3 тарау бойынша тұжырым.....	90
4 БЖСМ-ДЕ МӘНЕРЛЕП ЖҮЗУДЕН СПОРТТЫҚ РЕЗЕРВТІ ДАЯРЛАУДЫ ОҢТАЙЛАНДЫРУ ҮШІН ФИТНЕС ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНУ БОЙЫНША ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЭКСПЕРИМЕНТТІҢ НӘТИЖЕЛЕРІ.....	91
4.1 12 жас және одан кіші жасанаттағы мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың педагогикалық эксперимент барысында дамуының морфофункционалды көрсеткіштері динамикасының сараптамасы.....	91
4.2 Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың педагогикалық эксперимент барысындағы дене және техникалық даярлығы көрсеткіштерінің динамикасы.....	106
4.3 ҚР спорт резерві мен мәнерлеп жүзу бойынша құрама команда спортшылары дене құрылымдарының салыстырмалы сипаттамасы.....	116
4 тарау бойынша тұжырым.....	122
ҚОРЫТЫНДЫ.....	125
ТӘЖІРИБЕЛІК ҰСЫНЫСТАР.....	128
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ.....	129
ҚОСЫМШАЛАР.....	144

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР

Берілген диссертацияда келесі стандарттарға сілтемелер жасалған:

«Дене шынықтыру және спорт» жайлы Қазақстан Республикасының 2017 жылғы 11 мамырдағы № 65-VI бұйрығымен толықтырылған 2014 жылғы 03 шілдедегі №228-V заңы [1].

«Білім туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі №319-III Заңы (2016 жылғы 09 сәуіріндегі толықтырулары мен өзгертулері) [2].

«ҚР дене шынықтыру және спортты дамытудың 2025 жылға Тұжырымдамасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасының 2016 жылғы 11 қаңтарындағы Президенттің №168 Жарлығы [3].

«2016–2019 жылдарға Қазақстан Республикасының білім және ғылымды дамытудың Мемлекеттік бағдарламасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасының Президентінің 2016 жылдың 01 наурызындағы №205 жарлығы [4].

«Спорт резерві мен жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жөніндегі оқу-жаттығу үдерісін жүзеге асыратын түрлі дене шынықтыру-спорттық ұйымдарының тізбесін және олардың қызмет қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2014 жылғы 22 қарашадағы № 106 бұйрығы (2016 жылғы 19 мамырдағы толықтыруларымен өзгертулері) [5].

«2025 жылға дейін Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спортты дамыту Тұжырымдамасын іске асыру бойынша шаралар жоспарын бекіту туралы (бірінші кезең - 2016 – 2020 жылдар)» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2016 жылғы 11 сәуірдегі №203 қаулысы [6].

Елбасының Қазақстан халқына жыл сайынғы жолдауы.

Денешынықтыру және спорт ұйымдарының бойынша Қазақстан Республикасының нормативті-құқықтық актілерінің жинағы: Алматы, 2015ж. [7].

АНЫҚТАМАЛАР

Бұл диссертациялық жұмыста келесі терминдерге сәйкес анықтамалар қолданылды:

Қимыл амплитудасы – нақты бір заң бойынша тербелістер жасайтын нөлдік көлем мәнінен үлкен ауытқу (спортшы денесі, оның бөлімі, спорттық снаряд) [8].

Антропометрия – өзгерімділігінің сандық сипаттама беруге мүмкіндік беретін жасының, жыныстық, нәсілдік және оның басқа да дене құрылымының ерекшеліктерін бекіту мақсатымен адам денесі мен оның бөлімдерін өлшеу бойынша антропологиялық зерттеудің негізгі әдістерінің бірі.

Биологиялық жасы - ағзаның морфологиялық және физиологиялық дамыту дәрежесін көрсететін ұғым [8].

Бейнелі қимылдар геометриясы– мәнерлеп жүзуден спортшылардың геометриялық шеңбер, шаршы, доға және т.с.с. сәйкес пішіндерді айқын орындауын сипаттайтын ұғым.

Гимнастика–денсаулықты нығайту және ағзаны үйлесімді денелік дамыту үшін қолданылатын арнайы дене жаттығулары мен әдістемелік амалдар жүйесі. Гимнастиканың бірнеше түрлері бар [9]:

Атлетикалық гимнастика - әртүрлі бұлшық ет топтары үшін салмақ түсіретін және қарсылықтарымен жаттығулар қолдану жолдарымен айналысатын жан-жақты денені дамыту және сауықтыруға бағытталған дене тәрбиелеу құралдарының бірі.

Әскери-қолданбалы гимнастика - әскери парызды сәтті орындауға арналған дене қасиеттері мен қолданбалы машықтарын жетілдіруге бағытталған гимнастикалық жаттығулар жүйесі.

Гантель гимнастикасы - гантельдермен орындалатын жаттығу жүйелері. Барлық жас ерекшелігіндегі адамдар үшін жалпыға қолжетімді бұлшық еттің барлық топтарын үйлесімді дамыту құралдарының бірі (жүктеме жеңілірек мөлшерлеп беріледі).

Гигиеналық гимнастика - күнделікті сауықтыру және денелік дамыту мақсатымен орындалатын әртүрлі гимнастикалық жаттығулар кешені.

Емдік гимнастика - әртүрлі патологиямен байланысты емдік және алдын алу мақсатында қолданылатын дене жаттығулары жүйесі. Әр алуан сырқаттардың алдын алу және оларды емдеу мақсатында белгілі бір мүшелер мен ағза жүйесіне әсер ету құралы ретінде гимнастикалық жаттығулардың арнайы іріктеліп алынған және қатаң мөлшерлі кешендері кеңінен қолданылады.

Негізгі гимнастика - жан-жақты үйлесімді даму, денсаулықты нығайту және қимыл қызметтерін жетілдіру мақсатында қолданылатын дене тәрбиесінің аса тиімді құралы. Оның құрамы жүру, жүгіру, сап түзеу, жалпы дамытатын және қолданбалы жаттығулар, тепе-теңдікке арналған жаттығулар, лақтыру, сырғу, гимнастикалық жабдықтармен орындалатын қарапайым жаттығулар.

Өндірістік гимнастика - жұмыс күні басталғанға дейін (кіріспе гимнастика) немесе денсаулықты, ағзаның тіршілік әрекетін жақсарту үшін, жұмысқа қосу, шаршауды жою, еңбек өнімділігін арттыру үшін күні бойы (дене шынықтыру үзілісі) орындалатын іріктеліп алынған гимнастикалық арнайы жаттығулар кешені.

Кәсіби-қолданбалы - кәсіби қызметтердің жоғары өнімділігі үшін де, сонымен қатар таңдап алынған кәсіпті сәтті игеру үшін қимыл ерекшеліктерін дамыту және жетілдіруге бағытталған әртүрлі гимнастикалық жаттығулар кешені.

Спорттық гимнастика - спорттың негізгі түрлерінің бірі, еркін жаттығулардан тұрады, тірек секірулері мен снарядтардағы жаттығулар (маңдайшада, параллельді қоссырық, сақина, ат – ерлерде; әртүрлі биіктіктегі сырықтар, бөрене- әйелдерде).

Спорттық-қолданбалы гимнастика - максималды спорттық нәтижелердің олардағы жетістігіне ықпал ететін спорт түрлерінен жалпы және арнайы дене даярлығының құрамды бөлігі.

Кәсіби қолданбалы гимнастика – құрал-жабдықтармен және оларсыз ациклді сипаттағы музыкалық сүйемелдеумен орындалатын би, пластикалық, ырғақты элементтерді өзіне енгізіп алатын күрделі үйлесімді спорт түрі.

Көркем қолданбалы гимнастика - спорттың басқа да түрлеріне спортшыларды даярлау кезінде қолданылатын көркем гимнастика элементтері.

Гипоксия – ағзаның оттегімен жеткіліксіз қамтамасыз етілуі және (немесе) оның тұтынылуынан жеке мүшелер мен ұлпалардың бұзылысы кезінде туындайтын оттегі жетіспеушілігінің күйі.

Есу – мәнерлеп жүзуде - жас спортшы қыздардың қозғалуына, сонымен қатар статикалық күйінің сақталуына ықпал ететін судағы қолдың қозғалысы. Есу денеге қатынасымен және кәрі жілік-білезік буынында бұғу бұрышының қол жағдайымен ерекшеленеді:

«каноэ» есу – кеуде тұсында жазық-стандартты есу бастың алға жылжуына арнайы қолданылады;

кері есу - білезіктің бүгілген күйі арқылы орындалады. Жас спортшы қыздардың арқамен басын алға қозғалтуы үшін қолданылады;

тіректі есу - «Тік» жағдайда жазық есу, қолдардың біршама алға созулы. Спортшы қыздардың денесін тік ұстауына мүмкіндік береді;

жазық есу - білезік күйіне тән. Негізінен жас спортшы қыздардың әртүрлі күйде арқамен денесін ұстау үшін қолданылады;

аралас есу - «Каноэ» есуді қараңыз;

стандартты есу - білезігінің түзетілген жағдайына тән, жас спортшы қыздардың арқамен аяқтарын алға жылжытуы үшін қолданылады.

Топ - мәнерлеп жүздегі техникалық және еркін бағдарлама түрлері, жас спортшы қыздардың бағдарламалық топтарды (4-тен 8-ге дейін) мәнерлеп орындауы.

Топтау – мәнәрлеп жүзу ұстанымы: арқамен немесе кеудемен судың бетінде біршама бұрышта, екі аяқ та тізе және жамбас буындарында бүгілген (жамбас су бетіне көлденең, жіліншік суда жатыр).

Кері топтау: көкірек су бетіне біршама көлденең, екі аяқ та тізе және жамбас буындарында бүгілген, жамбас су бетінде.

Тығыз топтау: арқамен, сан қатты бүгулі, тізелер кеудеге тартылған, табан созулы, сан су бетін бойлай, арқа бүкшиген, бас сәл алға иілген.

Өкпенің тіршілік сыйымдылығы (ӨТС) - барынша дем алып, дем шығарған кездегі ауаның көлемі [10].

Жыныстық жетілу - (сонымен қатар пубертатты кезең немесе пубертат) кейін есейіп, ұрпақ жалғастыруға қабілетті болатын жасөспірімнің ағзасындағы өзгеріс үрдісі.

Күштік төзімділік - бұлшық еттің бұл қабілетін күште бұлшық ет қысқартуларын маңызды түрде жоғалтусыз ұзақ уақыттар ішінде максималды күш тудырады. Анаэробты-гликолитті қуатпен қамтамасыз етудің есебінен басым түрде орындалатын 3-4 минутқа дейінгі ұзақтылығымен максималды қуаттың жұмысы кезінде шаршауға қарсы тұратын қабілеті деп айтуға болады.

Физиометрия - функционалды көрсеткіштерді өлшеу (спирометрия – өкпенің тіршілік сыйымдылығы, динамометрия –қолдың бұлшық ет күшін өлшеу) [8].

Дененің дамуы - өсімнің динамикалық үрдісі (бойдың ұзындығы мен дене салмағын арттыру, ағза мүшелері мен жүйелерін дамыту) және баланың белгілі бір балалық кезеңінде биологиялық дамуы.

Фитнес - бұл дене пішінін және оның салмағын, қол жеткізілген нәтижеге көп уақытқа дейін бекітуге, өзгертуге мүмкіндік беретін сауықтыру әдісі. Ол дұрыс іріктеліп алынған емдеуді үйлестіре отырып, дене жаттығуларын қосады.

Хронологиялық жас ерекшелігі (күңтізбелік, төлқұжаттық) – ағзаның даму факторын ескермейтін жас кезеңі.

Эксперимент - (латынша. experimentum - сынама, тәжірибе), сонымен қатар тәжірибе, ғылыми әдісте - бақылаушының басқаратын жағдайларында кейбір құбылыстарды зерттеу. Бақылаудан зерттеліп отырған нысанмен белсенді өзара байланысымен ерекшеленеді. Әдетте ғылыми тәжірибе болжамды тексеру, феномендер арасындағы себептік байланыс орнату үшін, қызмет пен ғылыми зерттеулер аясында жүргізіледі.

БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

ДДСҰ - Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау ұйымы
ЖСШ - жоғары спорттық шеберлік
БДТ - бастапқы даярлық тобы
БЖСМ - балалар мен жасөспірімдердің спорттық мектебі
ӨТС - өкпенің тіршілік сыйымдылығы
ДСИ - дене салмағының индексі (Кетле салмақтық-бойлық индексі)
БТ - бақылау тобы
СШҰ - спорт шеберлігінен үміткер
ЕДШ - емдік дене шынықтыру
ҚМК - қанның минуттық көлемі
ТЖ –тыныс жиілігі
ОМҚ - оттегіні максималды қолдану
СШ - спорт шебері
ХДСШ - халықаралық дәрежедегі спорт шебері
КҚК- кеуде қуысының көлемі
ЖДЖ - жалпы дамыту жаттығулары
ОЕЦ- овариалды-етеккір циклі
ЖДД - жалпы дене даярлығы
ӨБ – өлшем бірліктері
ОРМБЖСМ - олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі
СЖ - спорттық жетілу
ЖҚЖ– жүрек-қантамыр жүйесі
КСРО - Кеңестік Социалистік Республикалар Одағы
АТД - арнайы техникалық даярлық
АДД - арнайы дене даярлығы
АҚҚ – артериялық қан қысымы
ТД - техникалық даярлық
ҚСК - қанның соққы көлемі
ОЖТ- оқу-жаттығу топтары
ОЖҰ - оқу-жаттығу үрдісі
ОЖЖ - орталық жүйке жүйесі
ЖСЖ - жүрек соғу жиілігі
ЭТ - эксперименталды топ
ХОК – халықаралық олимпиада комитеті
ҚҒТ – кешенді ғылыми топ
ҒЗЖ – ғылыми-зерттеу жұмыстары
FINA – Халықаралық жүзу федерациясы
Х̄- арифметикалық орташа белгі
t - орташа шамалар айырмаларының нақтылық өлшемдері
Р - орташа шамалар айырмаларының нақтылық дәрежесі
n – сыналшылар саны
m - сарапшылар саны

КІРІСПЕ

БЖСМ (балалар мен жасөспірімдер спорттық мектебі) – спорттық резерв даярлығын жетілдіруге, жас спортшылардың спорттық шеберлігін шыңдауға және бұқаралық спортты дамытуға бағытталған жоғары топтағы спортшыларды даярлаудағы бірінші кезең [4]. Атырау қаласын қоспағанда, Қазақстанның барлық облыстарында 2016 жылдағы жағдайлар бойынша 451 БЖСМ қызмет етті, соның ішінде 145 (33%) олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі (ОРМБЖСМ). БЖСМ саны мен айналысатындардың қатары (298,6 мың бала) өсу беталысын сипаттайды [11], алайда 1991 жылдың деңгейіне (617 БЖСМ болған еді) еліміз әлі де жете қойған жоқ. Жағдайларды жақсарту мәселелері жоғарғы үкімет органдарымен бақыланады: дені сау ұлтты қалыптастырудағы маңызды фактор ретінде дене шынықтыру және спорттың рөлі мен орнының дамуына ықпал ететін «Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының 2014 жылдың 03 шілдесіндегі №228-V Заңы қабылданды; «ҚР дене шынықтыру және спортты дамытудың 2025 жылға Тұжырымдамасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасының 2016 жылғы 11 қаңтарындағы Президенттің №168 Жарлығы берілді [1,3].

Зерттеу тақырыбының өзектілігі - мәнерлеп жүзуден спортшы қыздардың қимыл өнеріндегі сайыстық іс-әрекеті басым келетін және бағаламасы ретінде барлық уақытта күрделеніп отыратын, міндетті бейнелі қимылдар мен ерікті бағдарламаларды орындау техникасы қарастырылатын күрделі-үйлесімді спорт түрі ретінде қарастырылуында. Бұдан басқа, соңғы жылдары жарыстар саны көбейіп, жарыс ережелері жетілдіріліп отыр және мұның барлығы жаттықтыру үрдісін жоспарлау мен өткізу сапасымен байланысты мәселелерге ғылыми зерттеу жүргізуді талап етеді.

Мәнерлеп жүзуші қыздардың ірі спорттық жарыстарда сәтті өнер көрсетуін қамтамасыз ету үшін жан-жақты – жүзу, гимнастикалық, хореографиялық, акробатикалық және дене даярлықтарды талап етіледі (Т.В.Рыбьякова, 2006) [12]. Егер 1984-1992 жылдар аралығында өткізілген Олимпиадалық ойындарда мәнерлеп жүзу бойынша жарыс бағдарламалары соло және дуэт сияқты екі тәртіптен тұрған болса, 2000 жылдан бастап сайыстар топтар мен дуэттер арасында өткізіле бастады, мұның өзі спортшыларды даярлау мәселесін күрделендіре түсті. Соңғы жылдары ірі спорттық жарыстарға қатысушылар жасының айқын төмендеуі байқалады, бұл өз кезегінде БЖСМ шұғылданушылардың бастапқы жас кезеңінің төмендеуіне, техникалық элементтердің біршама күрделендірілуі мен мәнерлеп жүзуші қыздардың жекелей және топпен орындалатын жаттығуларда айқын мамандандырылуы негізінде оқыту мерзімін қысқартуға әкеп соқты. FINA қазіргі (2017-2021 жж.) ережелері мен ұсынылып отырған көрсетілім бағдарламалары жаттықтырушылардың спортшы қыздарға бастапқы мамандандырылуынан бастап күрделі акробаттық жаттығуларды ертерек үйрету мүмкіндіктерін іздестірудің басты себебі болды.

Жоғарыда көрсетілген мәселелерді шешу мәнерлеп жүзу саласы бойынша нақты тәжірибесі мен маңызды жетістіктері бар Қазақстан Республикасының дене шынықтыру, спорт жүйесі үшін өзекті және тәжірибелік тұрғыда маңызды болып келеді. Айта кетерлігі, мәнерлеп жүзу Қазақстан Республикасына өткен ғасырдың 80-ші жылдарынан бастап енгізіле бастады. Құрамына мәнерлеп жүзу енгізілген су спорт түрінен Республикалық федерация құру, ұйымдастыру мен басқа мәселелерді шешуге және Қазақстандық спортшы қыздардың осы салыстырмалы түрде «жас» спорт түрінен табысты жетістіктерінің негізін қалауға мүмкіндік берді. Мысалы, 2000 жылы мәнерлеп жүзуден Қазақстандық дуэт (Г. Шатная и және А. Каримов) алғаш рет Олимпиадалық ойындарға (Сидней) қатысып, 21-ші, 2004 жылы (Афиныда) 18-ші, 2008-ші жылы (Пекинде) 20-шы, 2012 жылы (Лондонда) 15-ші және соңғы 2016 жылғы Олимпиадалық ойындарда (Рио-де-Жанейро) 15-ші орынды иеленді. Қазақстандық мәнерлеп жүзуші спортшы қыздар халықаралық спорттық жарыстардың бірнеше дүркін жеңімпаздары, Әлем чемпионатының (2011 жыл Шанхай) финалистері болып табылады және 2016 жылдан бері жүйелі түрде Азиялық ойындарға қатысып келеді. Өкінішке орай, мәнерлеп жүзудің Қазақстанда таралу аумағы аса кең емес, еліміздің құрама командасы негізінен Алматы, Астана және Теміртау сияқты үш қала өкілдерінен тұрады. Бұл жағдай бәсекелестікке қабілетті спорттық резервті даярлауда да айқын байқалады. Бұдан басқа жоғары білікті жаттықтырушылар мен олардың дәрежесін ұйымдастырудың жетіспеушілігі де ықпалын тигізеді. Оқу-жаттығу үрдісінің ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етілуі Қазақстан Республикасы аумағынан тыс жерлерде жинақталған білімдер мен материалдарға негізделеді және спорттық резервті даярлаудың аймақтық ерекшеліктерін ескере алмайды. Сондай-ақ, мәнерлеп жүзу мен шұғылдану үшін дұрыс материалдық-техникалық базаны құру, оның көлемі, судың тереңдігі мен температурасы бойынша халықаралық талаптарға сай келу мәселесі де өзекті болып отыр.

Мәнерлеп жүзудің арнайы қасиеттері ескеріле отырып, спорттық резервті және еліміздің тұтастай құрама командасын орталықтандырылған жүйеде даярлауға арналған арнайы музыкалық құрал-жабдықтардың, су асты бейнетүсірілімдердің, тренажерлардың, акробатикалық және хореографиялық залдардың болуы қажет.

Аталған мәселелерді ескере отырып және Қазақстанның жүзуші қыздарын даярлауды жетілдіру жолдарын іздестіру мақсатында, берілген спорт түрі бойынша алдыңғы қатарлы халықаралық тәжірибе мен жас мәнерлеп жүзуші қыздарды даярлауға тән ұстанымдарға, сондай-ақ жас жүзуші спортшы қыздардың бастапқы даярлық кезеңдеріндегі дене дамуына, денсаулық күйіне, дене және техникалық даярлығына фитнес-құралдары мен сәйкес әдістемелердің әсер ету заңдылықтарын анықтауға мүмкіндік беретін кешенді ғылыми зерттеулердің жоқтығына сүйене отырып, біз берілген зерттеу бойынша «Мәнерлеп жүзуден алдыңғы қатарлы әлемдік тәжірибе негізінде фитнес құралдарын қолдана отырып, спорттық резервті даярлауды оңтайландыру» тақырыбын таңдап алдық.

Зерттеу мәселесі - мәнерлеп жүзуден мамандандырылушы спортшы қыздардың спорттық резервінің денелік және техникалық даярлығына фитнес құралдары мен сәйкес жаттықтыру бағдарламаларының әсер ету заңдылықтарын зерттеу.

Зерттеудің әдістемелік негізі жалпы спорт теориялары бойынша мамандардың негізгі әзірлемелері және Н.Ж. Булгакова [13,14], Ю.В. Верхошанский [15], Л.П. Макаренко[16], А.Р. Воронцов [17], Т.Н. Кузнецова [18], А.В. Козлов [19,20], А.Д. Викулов [21], А.М. Мамытов [22], И.Ф. Андрущишин [23, 24], М.Н. Шепетюк [25], Б.А. Ашмарин [26], Т.С. Лисицкая [27, 28], О.А. Шинкарук [29], А.М. Якимов [30], Т.В. Рыбьякова [31] және т.б. әзірлеген спорттық жаттығулар әдістемелері болып табылады. В.Н. Платонов [32, 33], Ю.М. Николаев [34] , В.К. Бальсевич [35], Ж.К. Холодов пен В.С. Кузнецов [36, 37], В.И. Лях [38, 39], Л.П. Матвеев [40, 41], Н.Г. Озолин [42], Ю.Ф. Курамшин [43], Л.А. Карпенко [44], В.Б. Иссурин [45], Н.И. Шарабакин мен К.У. Мамбеталиев [46], А.М. Максименко [47], Е.Қ. Уанбаев [48, 49], Е.К. Сейсенбеков [50], Р.Р. Аманбаев [51], А.А. Васильков [52] әзірлеген дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің, В.П. Филин [53, 54], В.Г. Никитушкин [55], М.В. Приставкаина [56], Т.М. Абсалямов [57], Т.С. Тимакова [58], Л.В. Волков [59], В.Н. Авсиевич [60], Л.А. Карпенко [61], В.Б. Алабин [62] және т.б., әзірлеген жас спортшылардың көпжылдық даярлығының теориялары, сонымен қатар Н.Ж. Булгакова [63, 64], М.Н. Максимова [65], В.А. Парфенов пен Ю.А. Кононенко [66], А.А.Кашкин мен О.И. Попов [67], Л.П.Макаренко [68], О.Усольцева [69], А.В. Козлов [70 - 73] және шетелдік мамандар Elkington Н. мен Chamberlain J. [74], Mary Jo Ruggieri [75, 76], Jennifer Gray [77], J.P. Verma [78] және т.б. әзірлеген мәнерлеп жүзу және спорттық жүзу теориялары мен әдістемелерінің тұжырымдамалық ережелері ескерілді.

Сондай-ақ, зерттеу жұмысы мәнерлеп жүзуден мамандандырылушы спортшы қыздардың спорттық резервін даярлауды жетілдірудің биологиялық және әдіснамалық бағыттарын жүзеге асыруды қамтамасыз ететін басты қағидалары мен ережелеріне, осы қыздардың биологиялық жетілу қарқынына байланысты денелік-даму үрдісінің кешенді де, жүйелі түрде зерттелуіне, олардың денелік пен арнайы техникалық даярлық көрсеткіштерін сатылай зерттеу қажеттігі туралы ұстанымға және алынған мәліметтердің объективтілігі мен олардың толыққанды статистикалық өңделу мүмкіндіктеріне негізделеді.

Зерттеу нысаны - мәнерлеп жүзуші жас қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі оқу-жаттығу үрдісі.

Зерттеу пәні – мәнерлеп жүзуші жас қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес құрал-жабдықтарын қолдану мүмкіндіктері, оның ұйымдастырылуы мен әдістемесі.

Зерттеу мақсаты - мәнерлеп жүзуші жас қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңінде даярлаудың фитнес құрал-жабдықтарын қолдану бағдарламасын жасап, оған эксперименталды негіздеме беру.

Зерттеу болжамы. Мәнерлеп жүзуші жас қыздарды даярлаудың бастапқы мамандандырылу кезеңінде жүргізілетін оқу-жаттығу іс-шаралары барысында фитнес құрал-жабдықтары қолданылған жағдайда біршама тиімдірек болады.

Зерттеу міндеттері:

1. Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңінде даярлауды зерттеу мен талдау.

2. Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі даярлығы барысында фитнес құралдарын қолдануға арналған оқу-жаттығу үрдісінің мазмұнын ашу.

3. Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңінде жүзеге асырылған оқу-жаттығу үрдісінің жаңа мәнінің тиімділігін эксперименталды тұрғыда тексеру және практикалық ұсыныстар құру.

Зерттеу әдістері. Зерттеу мақсатына сай төмендегідей зерттеу әдістері қолданылды:

1. Зерттеу мәселесі бойынша арнайы ғылыми-әдістемелік әдеби деректемелерге сараптама жүргізу және жинақтау

2. Антропометриялық өлшеулер.

3. Медициналық – биологиялық өлшеулер.

4. Педагогикалық бақылау.

5. Педагогикалық эксперимент.

6. Сауалнама жүргізу.

7. Денелік және техникалық даярлықты тестілеу.

8. Дене құрылымдарына талдау жүргізу.

9. Алынған нәтижелерді математикалық өңдеуден өткізу.

Жұмыстың ғылыми жаңалығы. Зерттеу барысында бірқатар нәтижелер алынды:

- мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды олардың бастапқы мамандандырылу кезеңінде даярлау кешенді сипатты болып, спорттық тұрғыда жоғары жетістігі бар бірқатар елдерде фитнес құрал-жабдықтарын қолдану кеңінен жүзеге асырылуда, ал жарыстар мазмұны шұғылданушылардан жан-жақты даярлықты талап ететін күрделі құрылымды болып келеді;

- оқу-жаттығу үрдісінің жаңа мазмұны классикалық аэробиканың, хореографияның, мәнерлеп жүзу мен жаттығулардың музыкалық сүйемелденуімен және нақты бір ырғақпен орындалып, икемділік, ептілік және үйлесімділік қабілеттерін дамытатын техникалық элементтердің өзара байланысты құралдарының жиынтығы ретінде қарастырылады;

- мәнерлеп жүзуден тәжірибелік ұсыныстар ретінде қолданылуы мүмкін жас спортшы қыздардың денелік дамуын, денелік және техникалық даярлығын сипаттайтын жаңа эксперименталды мәліметтер алынды.

Қорғауға шығарылған негізгі ережелер:

1. Мәнерлеп жүзуден жас спортшы қыздарды бастапқы даярлау кезеңіне фитнес бағытты жаттығуларды енгізу спорттық резервті даярлау тиімділігін арттырудағы маңызды қадам болып табылады.

2. Оқу-жаттығу тиімділігіне мәнерлеп жүзудің хореографиялық, техникалық элементтері жоғары үйлесімділікпен, белгілі бір ырғақпен және музыкалық сүйемелдеумен ұйымдастырылуы жағдайында қол жеткізуге болады. Бұл жерде шұғылданушылардың жан-жақты даярлығын қамтамасыз

ету міндеттерін ескере отырып сабақтың дайындық, негізгі және қорытынды бөлімдерінің құрылымын жасау қажет.

3. Мәнерлеп жүзуден жас спортшы қыздардың көпжылдық даярлығының бастапқы кезеңдеріндегі денелік дамуын, денелік және техникалық даярлығын айқындайтын педагогикалық эксперимент нәтижелері.

4. Қазақстан Республикасының БЖСМ арналған мәнерлеп жүзу сабақтарының ғылыми-негіздемелі бағдарламасы спортшы қыздардың бастапқы даярлық кезеңінен спорттық шеберліктері жетілдірілгенге дейінгі кезеңді қамтитын көпжылдық даярлығы өлшемдерінің мәнін ашуға мүмкіндік береді.

Зерттеудің теориялық маңыздылығы. Алынған нәтижелер балалар мен жасөспірімдер спортындағы спорттық жаттығудың теориясы мен әдістемесін мамандандырылудың бастапқы кезеңінде ұйымдастырылған оқу-жаттығу үрдісінің мазмұны, негізгі жаттығу құралдарын қолдану ерекшеліктері, фитнес құралдарының мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың денелік дамуына әсері, денелік, техникалық даярлығы мен жалпы жаттығу барысының басқарылуы туралы жаңа ғылыми білімдермен және түсініктермен қалыптастырады.

Зерттеу нәтижелерінің тәжірибелік маңыздылығы. Диссертациялық зерттеудің негізгі ғылыми ережелері мен қорытындылары мәнерлеп жүзуден жас спортшы қыздардың оқу-жаттығу үрдісінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді. Жинақталған жұмыс тәжірибесі және мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес құралдарын қолдана отырып, оқу бағдарламасы спорттық резервті даярлауды кеңінен тарату мен іс-жүзінде қолдану үшін ұсынылады. Жұмыс нәтижелері жаттықтырушылардың мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың функционалды және бейімделу мүмкіндіктерін ескере отырып, ЖДД және АДД жаттығу жүктемелерін тиімді бөлуіне мүмкіндік береді.

Диссертациялық зерттеу нәтижелері басты тәжірибелік құндылығы Қазақстан Республикасының мәдениет және спорт министрлігінің спорт және дене шынықтыру істері комитетімен мақұлданған мәнерлеп жүзу спортынан БЖСМ, ОРМБЖСМ, спорттағы дарынды балаларға арналған мектеп-интернаттарға, жоғары спорттық шеберлік мектептеріне алғаш рет арналып құрастырылған оқу бағдарламасының жасалынып, қолданысқа енгізілуінде.

Диссертациялық зерттеулердің сенімділігі мен негіздемелігі мәнерлеп жүзуден алдыңғы қатарлы әлем тәжірибесі негізінде фитнес құралдарын, сондай-ақ, тиянақты зерттеу әдістерін қолдану арқылы спорттық резервті даярлауды жетілдірудің ғылыми негіздемелі қағидаларымен, нақты қойылған зерттеу мақсаты мен одан туындайтын зерттеу міндеттермен, тақырыптың арнайылығымен, зерттелушілердің дұрыс іріктелуімен, алынған эксперименталды материалды жан-жақты сандық және сапалық сараптаумен, мәнерлеп жүзуден фитнес құралдарын қолдану арқылы спорттық резервті даярлаудың ұсынылып отырған бағдарламасын қолдану нәтижелерінің дәйекті сараптамасымен, алынған нәтижелердің ғылыми-тәжірибелік конференцияларда баяндалуымен дәлелденеді. Зерттеу барысында алынған

нәтижелерді сараптамадан және өңдеуден өткізу үшін математикалық статистиканың тиісінше әдістері қолданылды.

Берілген жұмыстың басқа ҒЗЖ және әртүрлі мемлекеттік және халықаралық бағдарламалармен байланысы. Диссертациялық жұмыс «Гимнастика және жүзу» кафедрасында 2011-2020 жылдарға Қазақ спорт және туризмін дамыту бағдарламасына; 2016-2021 жылдарға қойылған ҚазСТА ҒЗИ жоспарына; Қазақстан халқына Президенттің жыл сайынғы Жолдауларында көрсетілген міндеттерге; Қазақстан Республикасының 2014 жылдың 3 шілдесіндегі «Дене шынықтыру және спорт туралы» № 228 –V ЗРК Заңына, 2017 жылдың 11 мамырында енгізілген өзгертулері мен толықтырулары №65-VI; Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2016 жылғы 11 сәуірдегі «2025 жылға дейін (бірінші кезең - 2016 – 2020 жылдар) Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт Тұжырымдамасын іске асыру бойынша шаралар Жоспарын бекіту туралы» №203 Қаулысына; ҚР Мәдениет және спорт министрінің «Жоғары сыныпты спорттық резерв пен спортшыларды даярлау бойынша оқу-жаттығу үрдісі жүзеге асырылатын дене шынықтыру және спорттық ұйымның түрлерінің және олардың жұмысының ережелер тізімін бекіту туралы» 2014 жылдың 22 қарашасындағы №106 бұйрығына сай орындалды.

Автордың жеке үлесінің мәні БЖСМ жұмысын реттейтін ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге, бағдарламалық - нормативті құжаттарға жүргізілген сараптамаларда, педагогикалық эксперимент дайындалуы мен жүргізілуінде, сонымен қатар алынған деректердің өңделуінде.

Ғылыми зерттеу нәтижелері бойынша сәйкес қорытындылар тұжырымдалып, зерттеу нәтижелері жарияланды. Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды, бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес құралдарын қолдана отырып даярлау бағдарламасы БЖСМ-де спорттық резервті даярлаудағы оқу-әдістемелік даярлаудан оқу-жаттығу үрдісінде қолдану үшін ұсынылады.

Зерттеу нәтижелерін сынамадан өткізу және енгізу. Диссертациялық жұмыстың негізгі ережелері мен зерттеу нәтижелері: халықаралық ғылыми-практикалық конференцияларда (Ресей (Санкт-Петербург), 2016; Қазақстан (Алматы), 2017; Монғолия (Улан-Батор), 2018; Ресей (Томск, Санкт-Петербург), 2018), ҚазСТА «Гимнастика және жүзу» кафедрасында жүргізілетін жиналыстар мен семинарларда (2015-2018жж.) ұсынылды.

Зерттеу материалдары Алматы қаласындағы №5 МК БЖСТМ және ҚР су спорт түрлері федерациясының мәнерлеп жүзу бойынша оқу-жаттығу үрдістері ұйымдастырылуы барысында қолданылады (енгізу актілері А-қосымшада берілді).

Зерттеу нәтижелерінің жариялануы. Ғылыми-зерттеу жұмысының негізгі нәтижелері 13 ғылыми жарияланымдарда көрсетілді, соның ішінде ҚР БҒМ Білім және ғылым саласындағы бақылау комитеті ұсынған ғылыми журналдарда 5 мақала; Scopus халықаралық базасына кіретін журналдағы 2-мақала, Халықаралық конференциялардағы материалдарда 5 мақала, соның ішінде 4 шетелдік конференцияларда, ҚР Мәдениет және спорт министрлігінің

Спорт және дене шынықтыру істері комитеті мақұлдаған мәнерлеп жүзу бойынша БЖСМ мен ОРМБЖСМ арналған 1 оқу бағдарламасы ұсынылды.

Диссертация құрылымы мен көлемі. Диссертация кіріспе, 4-бөлім, қорытынды, тәжірибелік ұсыныстар, қолданылған дереккөздерді қолдану тізімі және қосымшалардан тұрады. Диссертациялық зерттеу материалдары 155 беттерде баяндалады, 36 кестелерден, 25 суреттерден тұрады. Жұмыста 228 ғылыми дереккөз бен арнайы әдебиеттер қолданылды.

Кіріспе бөлімінде диссертациялық зерттеудің таңдалып алынған тақырыбының өзектілігі негізделеді және ғылыми аппаратқа сипаттама берілген.

Бірінші «Мәнерлеп жүзуде спорттық резервті даярлау бойынша ғылыми әдебиеттерге сараптамалық шолу» **бөлімінде** Қазақстан Республикасында мәнерлеп жүзу бойынша БЖСМ-нің ұйымдастырушылық-әдістемелік жұмысына, мәнерлеп жүзуден жас спортшылардың жас ерекшелігі мен физиологиялық көрсеткіштері мен бастапқы даярлық топтарында әдістемелік ұсыныстарға және спорттық резервті даярлаудың бағдарламалық-нормативті негіздеріне шолуға сипаттама берілген.

Екінші «Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы» **бөлімінде** педагогикалық және медициналық-биологиялық зерттеу әдістері, олардың мәні мен мазмұны, сонымен қатар, нақты деректерді математикалық өңдеуден өткізудің классикалық әдістері ұсынылған.

Үшінші «БЖСМ-де мәнерлеп жүзуден спорттық резервті даярлауды оңтайландыру үшін фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасының мазмұны» **бөлімінде** мәнерлеп жүзуден жалпы денелік даярлық бойынша бағдарламаны жетілдірудің алдыңғы шарттары ұсынылады. Педагогикалық эксперимент мазмұны фитнес құралдарын қолданудың бағдарламасы, тренажерларда қолданылатын фитнес жабдығының сипаттамалары, сонымен қатар, ұсынылған құрылым сипаттамасы мен оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру түрінде берілген.

Төртінші «БЖСМ-де мәнерлеп жүзуден спорттық резервті даярлауды оңтайландыру үшін фитнес құралдарын пайдаланудағы педагогикалық эксперименттің нәтижелері» **бөлімінде:** мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың дамуының морфофункционалды көрсеткіштерінің динамикасы, денелік және техникалық даярлық динамикасы, Қазақстан Республикасының мәнерлеп жүзуден спорттық резервтерін даярлау бойынша және құрама командалары спортшылары ағзасының салыстырмалы құрамдастарын, сонымен қатар еліміздегі мәнерлеп жүзу бойынша жаттықтырушылардың өткізілген сауалнамалық сұрақтар сараптамасы мен оның нәтижелері берілген.

Қорытынды бөлімінде зерттеу барысында жасалған ғылыми қорытындылар мен тәжірибелік ұсыныстар келтірілген.

Қосымшаларда спорттық резервті даярлаудың оқу-жаттығу үрдісінде зерттеу материалдарын, қолданылатын жатығулар кешенін, жаттықтырушыларға арналған сауалнама түрлері және басқа да қосымша материалдар мен енгізу актілері берілген.

1 МӘНЕРЛЕП ЖҮЗУДЕН СПОРТТЫҚ РЕЗЕРВТІ ДАЯРЛАУ БОЙЫНША ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ӘДЕБИЕТТЕРГЕ ЖҮРГІЗІЛГЕН САРАПТАМАЛЫҚ ШОЛУ

1.1 Қазақстан Республикасында мәнерлеп жүзу бойынша БЖСМ жұмысын ұйымдастыру мен оның әдістемелік ерекшеліктері

Мектеп жасындағы балаларды арнайы спорттық даярлау жүйесіндегі басты мақсаты, жан-жақты және денелік тұрғыда күшті тұлғаны дамыту болып табылады.

Спорттық резервті даярлау жүйесі ең алдымен балалар мен жасөспірімдер спортының теориясына және әдіснамасына негізделген. Балалар мен жасөспірімдер спортын ұйымдастыру бойынша ғылыми-әдістемелік зерттеулердің сараптамасы әлемдік тәжірибеде ұзақ мерзімді спорттық жаттығулар жасаудың теориялық және тәжірибелік мәселелерінде, оқу-жаттығу жиындарын ұйымдастыруда, оқу жүктемесінің құрылымын реттеуде және т.б. үлкен тәжірибе жинақталған.

Жастар спортының теориясы мен әдіснамасын дамытуға және спорттық резервтерді даярлау жүйесіне В.П. Филиннің (1968-1996), Р.Е. Мотылянскаяның (1971-1978), М.Я. Набатникованың (1982), Ю.Г. Травиннің (1985), В.К. Бальсевичтің (1975-2005), Н.Ж. Булгакованың (1978, 1986), В.М. Волковтың (1983), Л.В. Волковтың (1984), Ю.Д. Железняктың (1988), Г.Н. Максименконың (1973-1990), В.Г. Алабинның (1988), В.Г. Бауэрдің (2005), В.П. Губа (2009), В.Г. Никитушкинның (1988-2009) және басқа да ғалымдардың ғылыми еңбектері баға жетпес үлес қосты [79, б. 9].

Спорттық резервті даярлау жүйесін ұйымдастыру және шет елдердегі балалар мен жасөспірімдер спортын дамыту тәжірибесі О.Н. Вареникпен ұсынылды [80, б. 323-324]. АҚШ, ГФР, ҚХР, Австралия, Финляндия және Малайзиядағы мәселенің жай-күйін талдау негізінде автор әкімшілік және басқару жүйесі жұмыс істейтін елдерде балалар мен жасөспірімдер спортын дамытуға басты назар көптеген балаларды тарту болып табылады дене шынықтыру мен спортты дамыту, бұқаралық спортты дамыту, балалар мен жасөспірімдер спортын қаржыландыру республикалық бюджет есебінен жүзеге асырылады. АҚШ, Канада, Финляндия және басқа да экономикалық дамыған елдерде мемлекеттік емес негіздерді тарту арқылы ата-аналарды, әртүрлі демеушілерді және т.б. балалар мен жасөспірімдер спортын қаржыландыру заңнамамен реттеледі.

Е.П. Максачук [81], Л.А.Карпенко [82], В.П. Губа [83], А.И. Крылов [84], С.В. Колесникова [85], В.Г. Алабин [86] және т.б. авторлардың пікірі бойынша балалар-жасөспірімдер спортын дамыту үшін негізгі мәселелерді кешенді шешу керек, жеке алғанда:

- ұйымдастырушылық негіздер;
- спорттық іріктеу;
- медициналық-биологиялық салалар;
- жас спортшылардың көпжылдық спорттық жаттықтыруларын басқару үрдісі.

И.И. Приходько мен әріптестер [87], әрі қарай И.И. Столова [88], Н.И. Хотина [89], О.В. Шмерко [90], Н.П. Моисеева [91], И.В. Кулькова [92], Л.М. Куликов пен әріптестері [93], В.Н. Золотов [94], А.И. Федоров [95, 96], Ж.Е. Фирилева [97], Е.Н. Фокина [98], С.Г. Батибаева мен Е.А. Юркова [99] және тағы басқа авторлардың пікірі бойынша, спорттық резервті даярлаудағы маңызды салалар жас спортшыларды тәрбиелеудің педагогикалық бағыттары мен бәсекеге қабілетті жүктемелері, сондай-ақ, балалар мен жасөспірімдер спортының саласы бойынша мамандарды даярлау мәселесі болып табылады.

Спорттық резерв пен балалар мен жасөспірімдер спортын дамытудың қазіргі кезеңі көптеген мәселелерді қарастыру мен қайта қарауды, жас спортшыларға арналған оқу үрдісін ғылыми ұйымдастыруға және жастар спортының саласы бойынша мамандарды даярлауға арналған жаңа жүйелерді құруды талап етеді.

Жасөспірімдер спортының ғылыми зерттеуін жүзеге асыру және жетілдіру үшін: «Олимпиадалық спорт және бұқаралық спорт», «Спорттық резервті медициналық қамтамасыз ету», «Спорт құқығы: даму перспективалары» атты және т.б. жыл сайынғы халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциялар мен семинарлар өте маңызды болып табылады. Қазақстан Республикасында 2017 жылы өткізілген маңызды спорттық іс-шаралардың бірі XXVIII Дүниежүзілік қысқы универсиада-2017 болды. Осы іс-шара аясында Алматыда «Университеттік спорт - денсаулық және қоғам болашағы» ұранымен FISU Халықаралық студенттік спорт федерациясының халықаралық конференциясы өткізілді.

Осындай іс-шараларда секциялық баяндамаларда мектеп жасындағы балалар үшін спорттық даярлықты жетілдіру мен оңтайландыру және спорттық резервті даярлау мәселелері әрдайым қарастырылады.

1985 жылы Қазақ КСР-де Алматы қаласындағы №4 Олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер мектебінде мәнерлеп жүзу бөлімі ашылды. Бүгінгі таңда елде іс жүзінде әрбір облыс орталығында жүзу бассейні бар, оның ішінде жеке меншіктегілері, бірақ бұл мәнерлеп және спорттық жүзу секцияларының жұмыс істеуі барлық жерде болды дегенді білдірмейді. Өкінішке орай, халықаралық талаптарға сай келетін мамандандырылған және ұлттық құраманы даярлауға арналған тренажерлар, акробатикалық және хореографиялық залдармен, арнайы құрал-жабдықтармен қамтамасыз етілген бассейндер мен базалар жеткіліксіз.

Соған қарамастан, Қазақстан Республикасы мәдениет және спорт министрлігінің спорт және дене шынықтыру істері комитеті мен су спорт түрлері федерациясы күшімен мәнерлеп жүзу, жаттықтырушылар құрамында және жоғары санатты спортшы қыздарды даярлау жүйесінде балалар спорт мектебінің БЖСМ желісін сақтау мүмкін болады. Бұл фактінің дәлелі ретінде 2017 жылы Ақтөбе мен Өскемен қалаларында мәнерлеп жүзу мектептері ашылды [100].

Қазақстанның мәнерлеп жүзу командасының құрамы негізінен Алматы, Астана және Теміртау қалаларындағы БЖСМ дайындаған спорттық резервтен

тұрады. Республикада мәнерлеп жүзуді одан әрі дамыту болашағы көп жағдайда спорттық резервті даярлау деңгейіне байланысты.

Барлық спорт түрлерінде бастапқы даярлықтың мақсаты және соның ішінде мәнерлеп жүзуде де, жоғары деңгейдегі спорттық шеберліктің одан әрі өсуі үшін, берік негізді дамыту болып табылады. Осы мақсатқа жету үшін, төменде көрсетілген негізгі міндеттерді іске асыру:

- жас спортшылардың спортқа қызығушылығын арттыру;
- дені сау және денелік тұрғыдан күшті болу;
- дене қасиеттерін, әсіресе икемділік пен үйлестіруді дамыту, хореография, акробатика, ырғақты гимнастиканың бастапқы дағдыларын меңгеру;
- жүзудің барлық тәсілдерін игеру;
- мәнерлеп жүзу, есу, ұстанымдар, арнайы қозғалыстар мен қимылдарды үйрену [65, б.102; 101, б. 4; 102 - 107].

Мәнерлеп жүзу - субъективті спорт және ондағы жоғары жетістіктер көптеген факторларға байланысты. Т.В. Рыбьякованың пікірі бойынша - мәнерлеп жүзу кезінде, қозғалыс өнері берілгені, онда бағалаудың мәні міндетті бейнелі қимылдар мен ерікті бағдарламаларды орындау әдістемесі болып табылады. Мәнерлеп жүзу, гимнастикалық, хореографиялық, акробатикалық және денелік жаттығуларға байланысты спортшы қыздардың үйлесімді дамуына үлес қосатын спорттың бір түрі [12, б.14-15].

М.Н. Максимованың пікірі бойынша мәнерлеп жүзуге үйретудің басты шарты спорттық жүзудің барлық түрлерін игеру болып табылады. Алғашқы даярлық кезеңінде жүзудің барлық спорттық әдістерін дұрыс үйрету қажет [101, б. 5].

Жоғарыда айтылғандарға сүйенсек, мәнерлеп жүздегі балалар мен жасөспірімдер спорт мектептері жоғары білікті спортшыларды даярлау жүйесіндегі бірінші кезең болып табылады.

Әлемдік тәжірибеде жас спортшыларды даярлаудың заманауи теориясы мен әдістемесі әзірленді, сондай-ақ экономикалық дамудың деңгейіне және елдің басқару сипатына байланысты спорттық резервті даярлаудың ұйымдық тәжірибесі жинақталған. Негізгі мәселелерді шешуге, оның ішінде ұйымдастырушылық негіздерге, спорттық іріктеуге, биомедициналық салаларды есепке алуға және көп жылдық оқу үрдісін басқаруға байланысты кешенді әдістердің маңыздылығы танылды. Қазақстан Республикасы мәнерлеп жүздегі мамандандырылған БЖСМ-нің жұмыс істеуі үшін белгілі бір нормативтік-құқықтық базаны құрумен сипатталады, бірақ басты мәселе - олардың санының аздығы және заманауи жабдықтармен қамтамасыз етілмеуі.

1.2 Мәнерлеп жүзумен шұғылданушы жас спортшы қыздардың физиологиялық ерекшеліктері

Адам дамуының табиғатында оның өмірлік циклі жас кезеңдеріне бөлінеді және әрбір кезең осы циклге тән ағзасының ерекшеліктерімен сипатталады.

В.В. Баранниковтың, С.А. Баранцевтың, А.В. Березиннің және М.В. Малыхиннің пікірлері бойынша қазіргі спорт жасарды және денсаулыққа әсер

етіп, жас спортшыларға үлкен спорт жолында жаппай жаттығуда шамадан тыс жүктемені болдырмау үшін жаттықтырушы дене дамуының жеке және жыныстық сипаттамаларын білуі керек және оқу-жаттығу барысында оларды ескеру қажет [108, б.5]

Жас спортшылардың физиологиялық ерекшеліктерінің көрсеткіштеріне әсер ету мәселесін зерттеуге көптеген ғылыми еңбектер арналған.

М.Н. Максимованың [108, б.12], В.Н. Платоновтың [110; 111, б.122], А.В. Козловтың [84, б. 30], Н.А. Бернштейннің [112], В.Р. Соломатиннің [113; 114], И.М. Бутиннің [115], Б.Р. Мандельдің [116], Е.А. Великаяның [117], И. Ганчардың [118], Ю.И. Гришинаның [119], В.П. Губаның [120; 121], Ю.И. Кулагинаның [122], О.Б. Ведерникованың [123], Т. Бэчлидің [124], С.Н. Блинков пен С.П. Левушкиннің [125], М.В. Гордееваның [126] және басқаларының еңбектерінде спорт түрлеріндегі дене қасиеттері дамуының сезімтал кезеңдеріндегі пісіп жетілудің жалпы анатомиялық және физиологиялық-психологиялық ерекшеліктері жинақталған. Дене шынықтыру жүктемелерін жасқа байланысты мөлшерлеу мәселелері зерттелді, кейбір спорт түрлерінде, оның ішінде мәнерлеп жүзудегі ерте мамандандырылудың ықпалы қарастырылды, жас спортшыларды көп жылдық даярлық мәселелері анықталды.

М.М. Безрукихтің [127], Д.В. Николаевтың бірлескен авторлықпен [128], М.А. Годиктің [129], А.Г. Дембоның [130], В.И. Дубровскийдің [131; 132], Н.А. Фоминның [133], А.С. Солодков пен Е.Б. Сологубтың [134], В.Ф. Сазоновтың [135], В.Р. Соломатиннің [136; 137], М.Н. Максимованың бірлескен авторлықпен [138], Н.Д. Граевская мен Т.И. Долматованың [139], В.Ю. Давыдовтың [140], Ж.М. Андасованың [141] және т.б. еңбектерінде көпжылдық жаттығу кезеңінде балалар ағзасының физиологиялық ерекшеліктеріне әсер ету мәселелері сипатталған.

Ұзақ уақыт бойы мәнерлеп жүзу әйелдер спорты деп есептеліп келді. Алайда, 2014 жылы Дохада (Катар) FINA Халықаралық жүзу федерациясының конгресінде, су спорты түрлерінен әлем чемпионаттарының бағдарламасы бойынша аралас дуэттерді (ерлер мен әйелдерді) мәнерлеп жүзуде қосуға шешім қабылданды. Бұл 2015 жылдың шілде айында өткен XVI әлем Чемпионатында Татарстан астанасы, Қазан қаласында (Ресей) бастама алды.

Енгізілген өзгерістерге қарамастан, диссертациялық жұмыста, әйелдер спорты ретінде мәнерлеп жүзу бойынша материалдар қарастырылып жалпыланды.

Спорттық резервті даярлау мектеп жасы кезеңін, 6-7 жастан 17-18 жастағы балаларды қамтиды, бұл бастауыш даярлық тобы (БТ 1-2) және оқу-жаттығу топтары (ОЖТ 1-5). Нақты осы кезеңдер дене дамуының, дене бітімінің қалыптасуына, сымбатқа, денсаулықты нығайтуға және әртүрлі қимыл-қозғалыс қабілеттерін қалыптастыру үшін негіз болып табылатын осы кезеңдер.

А.А.Гужаловскийдің [142] пікірі бойынша, егер балалар мен жасөспірімдердің дене қасиеттерін тәрбиелеу үшін қолайлы кезеңді пайдаланбаса, онда осы көрсеткіштің орнын толтыру өте қиынға түседі, әсіресе

белгілі бір сападағы морфофункционалды негіздердің биологиялық жетілуінің негізгі уақыты өтіп кетсе [84, б. 29].

В.Б. Шварц пен С.В. Хрущевтің пікірі бойынша биологиялық кезеңі күнтізбелікке қарағанда, көбірек, адамның онтогенетикалық жетілуін, оның өнімділігі мен бейімделулі реакцияларының табиғатын көрсетеді [143, б.110].

Шетелдік және отандық ғалымдардың әдеби көздерін талдау балалардың денесінің өсу қарқыны мен жетілуін күнтізбелік жастан асуы немесе қалуы мүмкін екенін көрсетеді.

Биологиялық және төлқұжат жасының сәйкестік дәрежесіне қарай акселераттар (немесе акселеранттар) - жедел дамып келе жатқан балалар мен жасөспірімдер, оларда биологиялық жасы төлқұжат жасынан асады; медианттар- төлқұжат жасына сәйкес келетіндер; және ретарданттар- төлқұжат жасынан артта қалушылар болып бөлінеді [134, б. 374].

Соңғы басылымдарының бірінде А.О. Дробинская (2016), акселерация мен ретардацияны биологиялық жастағы айырмашылық ретінде қарастыруға ұсынады, оған сәйкес ағзаның дамуы, өсуі және қартаюы күнтізбеге жатады. Сондай-ақ, автор, акселерацияда ағзаның даму үрдісіне генетикалық және экзогендік (сыртқы ортаның әсер етуі) факторлар әсер етеді деп есептейді. Бұл сондай-ақ ретардация құбылысына да қатысты [144, б. 76].

Г.А. Макарованың [145], Е.Е. Ляксоның [146], Э.Э. Мартиннің [147], В.А. Доскиннің бірлескен авторлықпен [148], М.И. Рахимовтің [149], Ю.И. Савченконың [150], Т.О. Вопранның [151; 152], А.Ю. Кузнецовтың [153], В.Л. Карпманның [154], Ю.А. Ермолаевтің [155] және басқа да көптеген авторлардың пікірі бойынша, даму нормасы және жастық кезең шекаралары шартты және жекелей алғанда бірқатар факторларға байланысты болады, мысалы климаттық, әлеуметтік, этникалық, тамақтанудан және т.б.

Спорт медицинасында балалар жасының кезеңділігі деген ұғым бар, яғни жасты дамудың белгілі кезеңдерге шартты бөлу жүргізіледі. Балалар жасының жас кезеңділіктерінің негізгі қағидалары 1-кестеде көрсетілген.

Кесте 1 – Балалар жасын кезеңдерге бөлу (Аршавский И.А., Вельтищев Ю.Е. бойынша мәлімет, Кисляк Н.С., 1979) [145, б. 184]

Балалық шақ кезеңдері	Жасы
Жаңа туылған	Өмірінің 1-ші айы
Емізулі жас	Өмірінің 1-ші жылы
Мектепке дейінгі жас	1-ден 2,5-3 жасқа дейін
Мектеп алдындағы жас	3-тен 6-7 жасқа дейін
Бастауыш мектеп жасы	7-ден 12-13 жасқа дейін
Жоғары мектеп жасы	12-13-тен 17-18 жасқа дейін

Г.А.Макарованың зерттеулері бойынша түрлі дене көлемдерімен балалардың тобын талдау кезінде олардың даму жылдамдығы жағынан кең иықты топтар ерте жетіледі және акселеративті түрге жақын, одан кейін қысаң

жамбасты ұл балалар және керісінше кең жамбасты, одан кейін қысаң иықты қыз балалар. Сондай ақ, автор жас дамуының жылдамдығы бойынша кешіктірілген түрге кең жамбасты немесе қысаң иықты ұл балалар және керісінше қысаң жамбасты немесе кең иықты қыз балалар аса жақынырақ деген шешімге келді. Осының барлығы дене көлемдерінің құрылымдық түрлері мен олардың жастарының даму жылдамдығы арасындағы морфогенетикалық байланысты анықтады. [145, б. 186].

Спортшыларды спорттық даярлаудың үлкен бөлімі, оның ішінде мәнерлеп жүзуде маманданатын спортшы қыздар, 8-9 жастан 16-17 жасқа дейін жасты кеңінен қамтитын жастық кезеңге немесе жыныстық даму кезеңіне сай келеді [65, б. 213].

И.В. Белоусованың [156], З.Б. Белоцерковскийдің [157], М.Н. Максимованың [158], А. Yermakhanova мен D. Nurmakhanbetova [159], В.М. Ченегиннің [160], А.В. Чудиновскихтің [161], мәнерлеп жүзуге арналған оқу бағдарламаларында [162; 163], сондай-ақ шетел авторлары Teresa C. Alentejano [164], Brayshaw I. [165], Elington H. [166] және т.б. бекітіп айтулары бойынша көпжылдық спорттық даярлаудың кейбір кезеңдерінде ауыртпашылықтарды белгілеген кезде мәнерлеп жүзуден қыздардың биологиялық дамуының ерекшеліктеріне көңіл аудару қажет.

9-10 жасқа дейінгі қыздар-жасөспірімдер негізінен бірдей қарқынмен дамиды. А.В. Козловтің [84, б. 31-32], М.Н. Максимованың [108, б. 11], М.Н. Сандированың [167], В.Н. Болобанның [168; 169] және т.б. бекітіп айтулары бойынша жастық шақ кезеңінің бір уақытта басталуының болмауына және бірқалыпты өтпеуіне байланысты бір төлқұжатты жастағы қыздардың биологиялық дамуын түрлерге бөлу керек болады.

Егер баланың биологиялық жасының күнтізбелік жасынан айырмашылығы болса ол әлеуметтік ортада оның жас талаптарына бейімделуінің бұзылуына әкеп соғады. Биологиялық жастың негізгі критерийлері белгілер жүйесі бойынша топталады [144, б. 87]:

- қаңқа жасын, жыныстық дамуын, тістің жетілгендігін бірлестіретін морфологиялық жетілгендіктің көрсеткіштері;
- физиологиялық және биологиялық көрсеткіштер;
- жүйкелі-психологиялық дамудың көрсеткіштері.

Спортшының жетілгендігінің және биологиялық жасының деңгейін бағалауды анықтаудың көптеген тәсілдері және үлгілері бар. Спорт медицинасында кеңінен таратылған және жаттықтырушылардың тәжірибелік жұмысында көпжылдық спорттық даярлау барысында қолданылатын кейбіреулерін мысалға келтіреміз.

2-кестеде, Ж.Ж. Рапопорт және Е.И. Прахин бойынша балаларда және жасөспірімдерде жыныстық белгілердің пайда болуының уақыты және жүйелілігі көрсетілген [145, б. 187]. Осы әдісте екінші жыныстық белгілерінің пайда болуының жиынтығы бойынша балалар мен жасөспірімдердің жыныстық дамуының деңгейін анықтау бойынша бағалау қолданылады.

Кесте 2 – Балалар мен жасөспірімдерде жыныстық белгілердің пайда болу кезеңдері (Рапопорт Ж.Ж., Прахин Е.И., 1970; Вельпищев Ю.Е. мәлімет бойынша, Кисляк Н.С., 1979) [145, б. 187]

Жасы жылдары	Ағзадағы өзгерістер
Қыз балалар	
8-9	Еніне жамбас сүйегі өсуінің бекітілуі, бөксеңің домалануы, мықын ұлпалары өсуінің бекітулері.
9-10	Үрпінің өсуі. Май бездерінің секрециясының өсуі, әсіресе бетте.
10-11	Сүт бездерінің өсуі. Шатта түктің өсуі.
11-12	Сыртқы және ішкі жыныс мүшелерінің өсуі, қынап эпителийінің өзгеруі.
12-13	Сүт бездерінің өсуі. Үрпінің реңденуі. Қынаптың сілті реакциясының өзгеруі (күрт қышқылданады). Етеккірдің басталуы (орташа 13 жаста).
13-14	Етеккір циклінің белгіленуі. Қолтық асты ойықта түктің өсуі.
14-15	Әйел типі бойынша жамбастың анық өзгерістері.
15-16	Уақытылы етеккір, безеулер. Аса төмен дауыс.
16-17	Қаңқа өсуінің тоқтауы.

А.В. Козловтың пікірі бойынша спортшының жетілгендігінің деңгейін анықтаудың аса қарапайым тәсілі Т.С. Тимаковамен ұсынылған биологиялық жасты бағалайтын (ұпаймен) үлгісі болып табылады, 3-кесте [70, б. 34].

Автор ұсынғандай, ұпаймен бағалау келесі үлгі бойынша жүргізіледі: төлқұжат жасының мәнінен сан шегеріледі, осы жағдайда қыздарда 8,5 құрайды.

Егер мәні биологиялық жастың анықталған ұпайының көрсеткішінен төмен болса, онда бұл спортшыда дамудың қарқынды түрі – акселерат екенін көрсетеді. Егер биологиялық жастың анықталған ұпай алынған саннан төмен болса, онда бұл спортшыда дамудың кешіккен түрі – ретардант [70, б. 35].

Мысалы, 12 жастағы қызда жыныстық белгілері биологиялық жастың 2 ұпайына сәйкес келеді. Осылайша, жүргізілген есептеулер нәтижесінде (12-8,5=3,5) биологиялық жастың ұпайы алынған саннан төмен болды, оның даму түрі ретардантқа сәйкес келеді.

М.Н. Максимованың мәліметтері бойынша 13-14 жаста биологиялық жетілудің деңгейі бойынша айырмашылықтар 2-4 жылға жетуі мүмкін, ал 16-17 жаста қыздардың 96-97% осы биологиялық жасқа жатады [65, б. 215].

Кесте 3 – Әйелдердің биологиялық жасын бағалау үлгісі (Т.С. Тимакова бойынша) [58]

Кезеңдері	Ұпай	Жыныстық белгілер
Жасөпірімдік кезең	1	Тері асты майының өсуіне байланысты жыныс мүшелерінің сыртқы түрінің болмашы өзгерістері
	2	Үрпі маңы шеңбері диаметрінің үлкеюі, оның болмашы ісінуі, шатта дара түктерінің пайда болуы (сыртқы зержелердің маңында және олардың қосылуынан жоғары), аяқтың, бойдың ұзындығынан өсуі.
	3	Бөртпе тәрізді кеуде, шаттағы болмашы дара түктер, қолтықасты ойықта түктердің пайда болуы, дене көлемдерінің өзгеруі, күш көрсеткіштерінің өзгеруі.
Нақ жасөпірімдік кезең	4	Сүт бездерінің белгіленуі, шаттағы қара бұйра түктер, қолтық асты ойықта тік дара түктер, жамбас сүйектері өлшеміннің өсуі, жамбас және бөксенің жоғары бөлігінде тері асты майының өсуі, бойдың ұзындығының арқасында дененің өсуі.
	5	Әйелдерге тән түк өсу, оның контурсыз кеуденің өсуі және үрпінің болмашы дамуы кезінде, бірінші етеккірдің пайда болуы (екінші жыныстық белгілердің анық белгіленбеген кезінде де жиі кездеседі)
	6	Етеккір циклінің белгіленуі, жетілу алдындағы кеуде пішіні, дене салмағының артуы, майдың жиналуы, әсіресе бөксенің жоғарғы бөліктерінде, кеуде қуысының өсуі және оның дененің ұзындығының арқасында болмашы өсу
Жасөпірімдіктен кейінгі кезең	7	Нақты контурсыз және үрпінің болмашы ренденуі кезінде сүт бездерінің жетілген түрі, қолтық асты ойыққа қалың түктің өсуі, безеудің шығуы және дауыстың аса төмен тембрінің пайда болуы, теріасты майының азаюы
	8	Үрпінің ренденуі және үрпі маңындағы шеңберден көрініп тұруы, әйел денесі көлемдерінің белгіленуі, теріасты майының азаюы, тері бетінің қаттылануы.
	9	Ересек әйелдің сыртқы келбеті.

А.Р. Воронцов және В.Р. Соломатин өздерінің зерттеулерінде жүзуден жетістіктерге қол жеткізу деңгейі есу қозғалыстарын орындау кезінде қатысатын бұлшықет топтарының күш мүмкіндіктеріне, дененің барлық өлшемдеріне, аэробты және анаэробты көрсеткіштерінің өнімділігіне байланысты екенін анықтады, соматикалық дамудың негізгі көрсеткіштерінің қарқынын анықтады және бұл ретте 11-ден 13 және 14-тен 16 жаста дене ұзындығының, кеуде қуысы құлашының, ӨТС, дене салмағының, бұлшық ет массасының салыстырмалы бір қалыпты өсуін көрсетті. Сондай-ақ ол 13-тен 14 жаста тізілген көрсеткіштер өсудің аса жоғары шыңы болған, және ол биологиялық жетілу (жастық шақтық өзгеру) ұпайының белсенді өсуіне байланысты екені белгілі [17, б. 19].

М.С. Боголюбская, М.Н. Максимова, Г.В. Максимова спортшы қыздардың жыныстық дамуы аяқталғанға дейін жақсы функционалдық негізді қалыптастырған дұрыс деп бекітеді, яғни 13-14 жасқа дейін, өйткені одан үлкен жаста қимыл белсенділігінің жоғары деңгейсіз денеде артық салмақтың өсуіне қарсы тұру қиынға түседі [138, б. 35].

М.Н. Максимованың және т.б. авторлардың ойлары бойынша әйелдер спорт түрі ретінде мәнерлеп жүзуде жаттықтыру барысынан нәтиже алу кезінде ОЕЦ сатысын ескерумен жаттықтыру ауыртпалықтарын дұрыс жоспарлау болып табылады [65, б. 216].

Арнайы әдебиеттерде [65, б. 217; 170, б.1168; 108, б.11] ОЕЦ өтуінің бес сатысының бар екені айтылған, олар: етеккірлік, етеккірден кейінгі, овуляторлы, овуляциядан кейінгі, етеккір алдыңғы. Спортшы қыздардың ағзасы үшін етеккірлік, овуляторлы, етеккір алдыңғы күндер аса ауыр болып есептеледі.

М.Н. Максимованың мәліметтері бойынша циклдің бірінші сатында бұлшықет күшінің, төзімділігінің, шапшаңдық қасиеттерінің төмендеуі болады және оның салдары – спорттық нәтижелерінің төмендеуі. Екінші сатыда спортшы қыздардың жұмысқабілеттіліктерін арттыру үшін, аса жақсы алғышарттар жасалады. Үшінші сатыда, кейбір кезде спортшы қыздарда ауруды сезінумен және ағзадағы жалпы күш түсірудің артуымен ілесетін, қайтадан жұмысқабілеттілік төмендейді (күштің, шапшаңдықтың, анаэробты өнімділіктің көрсеткіштері). Төртінші саты аса ұзақтылығымен ерекшеленеді және спортшы қыздардың тұрақты жұмысқабілеттіліктері бар саты болып табылады. Бесінші сатыда, жана циклдің басталуына 3-4 күнді қамтитын, спортшы қыздарда жалпы жұмысқабілеттіліктерінің болмашы төмендеуі болады [65, б. 216].

Осылайша, әрбір сатыда өзінің қиындықтары бар, оларды спортшылармен жеке жұмыста жаттығу барысын жоспарлау кезінде жаттықтырушымен ескерілуі тиіс, қойылған спорт тапсырмаларына қол жеткізу үшін, осы «сын күндерде» ауыртпалықтарды дұрыс таңдау қажет. Кейде мәнерлеп жүзуші спортшылар өздерінің ішкі жағдайларына қарамастан, денелік және психологиялық ауыртпалықтарға дайындықтарын көрсетулері керек.

Бірқатар зерттеу нәтижелері бойынша «сезімтал» (қолайлы) кезең белгіленді. Сезімтал кезеңдермен кейбір дене қасиеттерінің және қабілеттерінің

дамуына белсенділік көрсетілетін жас болып анықталды [58, б. 27; 171, б. 122]. Сезімтал кезеңдер бойынша мәнерлеп жүзушілерде аса маңызды дене қасиеттерін қалыптастыруда бақыланатын мәліметтер 4-кестеде көрсетілген. Осы мәліметтер мәнерлеп жүзу бойынша жұмыс бағдарламасын әзірлеу кезінде кешенді ғылыми топтың (КҒТ) жұмысының нәтижелері бойынша алынған [108].

Кесте 4 – М.Н. Максимова бойынша мәнерлеп жүзуден мамандандырылушы спортшы қыздарда негізгі дене сапалары дамуының шамамен сезімтал кезеңдері [107, б. 12]

Жасы	Қимыл қабілеттері							Қимылдардың үйлесімділігі
	Күші	Шапшаңдықты-күш	Шапшаңдығы	Икемділігі	Төзімділігі			
					Аэробты	Гликолитті	Күші	
5-6				+				
6-8			+	+				+
8-9			+	+				+
9-10			+	+				+
10-11	+		+	+	+			+
11-12	+		+	+	+	+		+
12-13	+		+		+	+	+	+
13-14	+	+	+		+	+	+	
14-15		+					+	
15-16		+					+	
16-17		+					+	
Ескерту (+) – аса қолайлы жас								

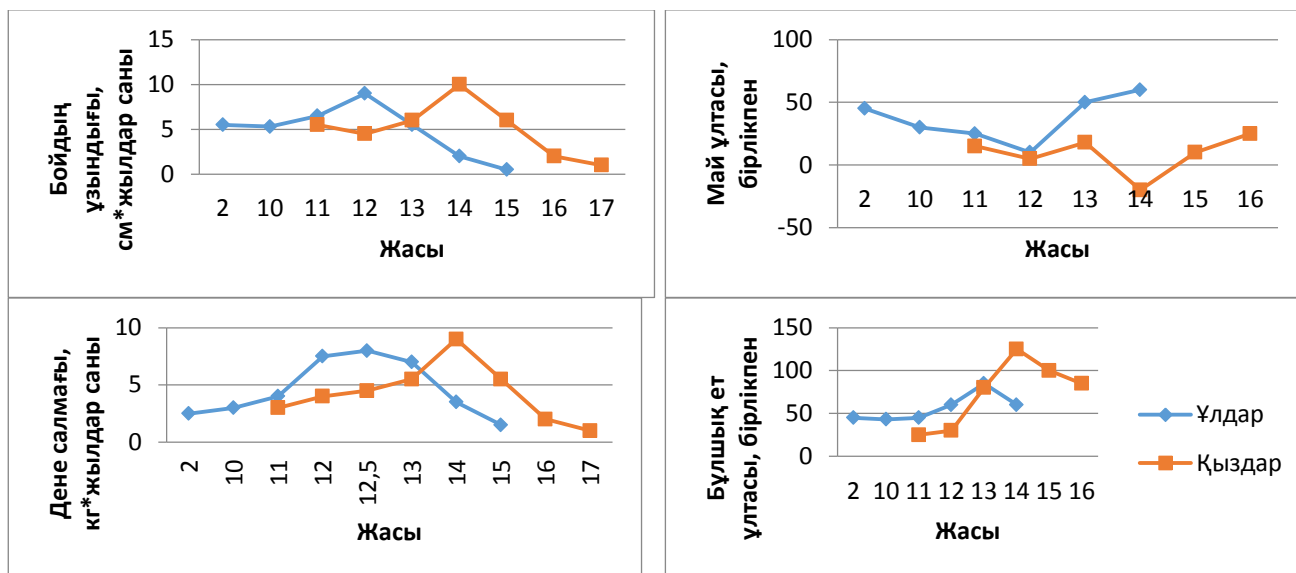
КҒТ мәліметтері бойынша, 4-кестеден дене қасиеттерін дамыту үшін, аса қолайлы жастар көрсетілген:

- 1) 5-8 жас – икемділік және шапшаңдық,
- 2) 10-12 жас және 16-17 жас – абсолютті күш үшін,
- 3) 7-11 жас және 13-14 жас – шапшаңдық мүмкіндіктерін жетілдіру үшін,
- 4) 9-12 жас және 13-14 – шапшаңдық-күш мүмкіндіктері, статикалық және жалпы төзімділік үшін.

М.Н. Максимованың, А.Р. Воронцовтың бекітіп айтулары бойынша аэробты төзімділікті жетілдіру үшін 10-14 жас, гликолитті өнімділікті арттыру үшін – 11-14 жас, күш төзімділігі үшін – 12-15 жас ең қолайлы болып табылады [108, б. 13].

В.Р. Соломатин спортшы қыздар-акселераттарда төзімділікті дамыту үшін – 11-ден 13 жас, нормотиптерде – 11-ден 14 жас, ретарданттарда – 11-ден 15 жас ең қолайлы деп есептейді. Акселераттар мен нормотиптерде күш мүмкіндіктерін және анаэробты өнімділіктерін дамыту үшін – 13-тен 15 жас, ретарданттарда – 14-тен 16 жас. [137, б. 37].

В.Н. Платонов айтқандай, жастық кезең үшін сай белгілер негізгі гормондық өзгерістердің басталуы бұлшық ет салмағының және күштің күрт өсуіне алып келеді (Patel, Pratt, 2009), 1-суретте. Күш мүмкіндіктері бойынша ұл балалар қыздардан едәуір асып кете бастайды: егер 6–12 жастағы қыздардың күштері ұл балалар күштерінің 90–95% құраса, 14–15 жаста бұл өлшем 70–80% дейін төмендейді, ал 17–18 жаста 60–65 % дейін [171, б. 132].



Сурет 1— В.Н. Платонов бойынша (Patel, Pratt, 2009) жастық кезең алдында, жастық кезеңде, жастық кезеңнен кейінгі бойының, дене салмағының, майлы және бұлшық ет ұлпасының жыл сайынғы өсімі [111, б.132]

Сондай ақ, автор В.Н. Платоновтың ойынша жастық кезеңде балалардың өсуі көбінесе соматотропты гормонға байланысты болады.

1-суреттегі мәліметтер бойынша ұл балаларда бойының ұзындығының және денесінің салмағының өсуі бұлшық ет көлемі бөлігінің өсуімен, майлы тін бөлігінің азайуымен бірге жүреді. Бұл ретте, қыздарда бойының ұзындығы және салмағы аз өскен кезде, бұлшық ет ұлпасы мен майдың ұлғаюы байқалады.

Шетел авторлары Бэйкер және Ньютонның (Baker, Newton, 2006), сондай ақ, В.П. Платоновтың айтулары бойынша дамуының жастық кезеңіндегі қыздардың қарқынды күш жаттығулары гормондық қалыптасудың табиғи барысын бұзады, ол репродуктивті кері әсер етеді, өсімнің баяулауына алып келеді, сүйек қызметтерінің дамуына кері әсерін тигізеді. [171, б. 132].

А.В. Козлов бойынша спортшылардың ағзасына денеге түсетін жүктеме кезінде жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелерінің дамуы және бейімделуіне қатысты, 7 жастан ЖСЖ минутына 35-90 соғу/минуттан 14-15 жаста минутына 70-76 соғу/минутқа дейін төмендейді. 16-17 жаста ЖСЖ минутына 65-75 соғуды құрайды, яғни ересек адамдардың ЖСЖ айырмашылығы болмайды. Аса тұрақсыз ырғақ 10-11 жастағы балаларда байқалады. Оларда ең аз жүрек циклінің ұзақтығы ең көбіне қатынасы 80,0%

құрайды. 13-14 жаста бұл қатынас 83,2% тең, ал 17 жаста - 85,6% [70, б. 40]. Сондай-ақ автор 13-тен 20 дейінгі жаста қанның минуттық көлемі (ҚМК) шамалы өзгерістерге ұшырайтынын бекітіп айтады. 12 жаста ол 2,9-дан 5,3 л/мин жеке ауытқуларымен орташа 4,04 л/мин тең; 14 жаста – 4,3 л/мин -/3,7-5,7 л/мин; 16 жаста – 4,6 л/мин/3,4-6,7 л/мин; 20-30 жаста – 4,6 л/мин/3,5-5,4 л/мин [70, б. 41].

Мәнерлеп жүзу күрделі үйлесімді спорт түрлеріне жатады. Осы спорт түрі үшін спортшы қыздардың дене белсенділігі ұзақ уақыт бойы су астында оттегінің жетіспеушілігі жағдайында жүзеге асырылатыны да ерекше болып табылады [108, б.13]. М.Н. Максимованың пікірі бойынша ерте жаста гликолит жұмыстарының үлкен көлемімен әуестенбеген жөн, алдын-ала аэробты базаны төсеу қажет, содан кейін гликолитті аймақта мамандандырылған күшке біртіндеп ауысу қажет [108, б. 14].

Аэробты төзімділікті дамыту үшін, мәнерлеп жүзуде 10-14 жас, гликолитті өнімділікті арттыру үшін – 11-14 жас, күш төзімділігі үшін – 12-15 жас [172, б. 19; 125, б. 42; 52, б. 200; 173, б. 74] қолайлы болып табылады.

Осы бөлімді қорытындылай отырып, жас мәнерлеп жүзушілерді даярлау кезінде балалар ағзаларының дамуының жеке және жыныстық ерекшеліктерін және оларды оқу-жаттығу барысында қолдану мүмкіндіктерін ескеру қажет. Айтылатын күнтізбелік (төлқұжаттық) және биологиялық жастардың ерекшеліктері, олардың сәйкестену кезеңдерін, денелік және басқа қасиеттері мен мүмкіндіктерінің пайда болуымен сүйемелденетін ОЕЦ-нің кезеңдері мен айтылатын «сезімтал» кезеңі ескерілуі тиіс.

1.3 Бастапқы даярлық (БДТ) және оқу-жаттығу топтарында (ОЖТ) спорттық резервті даярлаудың бағдарламалық және нормативтік негіздеріне шолу жүргізу

Мәнерлеп жүзу 1984 жылы жекелей және жұпты жарыстармен Олимпиада ойындарының бағдарламасына қосылды. 2000 жылы Халықаралық олимпиада комитетімен (ХОК) жұпты және командалық жарыстарды олимпиада бағдарламасына енгізу шешімі қабылданды. Мәнерлеп жүзу Олимпиада ойындарының бағдарламасына салыстырмалы түрде кеш енгізілуіне қарамастан, спорт түрі ретінде өткен ғасырдың 40 жылдарынан бастап ғылыми зерттеулердің және сәйкес әдістемелік қамтамасыз етудің тақырыбы болды [174].

Қойылған мақсат аясында халықаралық үздік тәжірибеге тән спорттық резервті даярлаудың әдістемелік сүйемелдері және нормативтік негіздерінің мәселелері бізді қызықтырды. Біз әлемдік мәнерлеп жүзуде көшбасшы болып табылатын Ресей, Украина, Испания, Канада, Жапония, АҚШ сияқты мемлекеттердің спорттық резервті даярлау бағдарламаларын талдап көрдік.

Мысалы, Қытай мәнерлеп жүзу мектебі екі мектептен тұрады. Ресейлік және жапондық. 2008 жылға дейін қытай қыздары мәнерлеп жүзуден 6-шы орында болатын. 2006 жылы мәнерлеп жүзуден Қытай құрама командасы Жапонияда аты аңызға айналған, тіпті жапондық мәнерлеп жүзу «анасы» аталатын жапондық жаттықтырушы Масаё Имураны шақырды. Масаё Имура

басқа да жапондық ұстаздар секілді техникалық жаттықтыруға көбірек көңіл бөледі. Мойындау керек, Пекиндік Олимпиадада Қытай құрама командасы алған қола сол кісінің еңбегі. Қазіргі таңда, Қытайдың барлық мәнерлеп жүзушілері Масаё Имураның жаттықтыру жүйесімен жаттығады.

Бұрынғы одақтық республикалардың ішінен Ресей Федерациясы (Ресей), Украина, Белоруссия мәнерлеп жүзу саласында жалпыға танылған әлемдік спорт державалары болып табылады. 2000, 2004, 2008, 2012, 2016 жылдары Олимпиадаларда мәнерлеп жүзуден жоғары деңгейлі барлық медальдарын Ресей Федерациясының құрамасы жеңіп алды. Ресейдің мәнерлеп жүзуі Еуропада 1991 жылдан, Әлемде 1997 жылдан абсолютті көшбасшылық ұстанымды алады. Соңғы 20 жыл ішінде Ресейдің негізгі, жасөспірім, жастар құрама командалары халықаралық сайыстарда бірде-бір мәрте ұтылған жоқ [163, б. 6]. Сондықтан, бүкіл әлем бағдарын алатын, оның ішінде Қазақстан, мәнерлеп жүзуден спорттық резервті даярлау бойынша Ресей Федерациясының мәнерлеп жүзуі негізгі көшбасшы болып табылады.

Бастапқы даярлау (БД) және оқу-жаттығу топтарына (ОЖТ) қатысты жүзеге асырылған талдау келесіні атап өтуге мүмкіндік береді.

Белгілі болғандай, спорттың негізін: спорттық саралау, жаттығу және жарыстар сияқты үш элемент құрайды.

Ф.П. Филиннің ойынша спорттық саралау – педагогикалық, әлеуметтік, психологиялық және медициналық-биологиялық зерттеу тәсілдерін бірлестіретін кешенді сипаттамасының ұйымдастырулы-тәсілдік іс-шараларының жүйесі, олардың негізінде спорттың белгілі бір түрінде мамандану үшін балалардың, жасөспірімдердің, қыз және ұл балалардың қабілеттері мен нышандары белгілі болады [55, б.56].

Таңдалған спорт түрінде үлкен нәтижелерге қол жеткізе алатын талантты және дарынды балаларды іздеу спорттық сараптаманың негізі болып табылады.

В.П. Филин, Н.Ж. Булгакова, В.К. Бальсевич, В.М. Волков, М. Сбриль, Т.С. Тимакова, В.Г. Никитушкин, В.П.Губа және т.б. болашақ спортшыларды таңдаудың бірыңғай жүйесін әзірлеуде айтарлықтай үлестерін қосты [79, б. 10].

В.Г. Набатникованың [175], В.В. Никитушкинаның [176], В.Г. Никутушкинның [177], Н.Н. Никитушкинның мен И.А. Водяникованың [178], И.М. Медведеваның [179] бекітіп айтулары бойынша спорттық резервті табысты даярлау үшін оны дұрыс ұйымдастыру өте қажет.

Жоғарыда көрсетілгендей, диссертациялық жұмыстың 1.1 бөлімінде Қазақстан Республикасында және басқа бұрынғы кеңестік мемлекеттерде спорттық резервтерді даярлаумен БЖСМ және ОРМБЖСМ жүзеге асырылады, бұл ретте басқару жүйесі осы мекемелердің қызметін реттейтін негізгі нормативтік құжаттары болып табылатын спорт түрлері бойынша бағдарламалар бойынша жүзеге асырылады. Осы уақытта қажеттілік бойынша мерзімді түрде жетілдірілетін және жаңартылатын барлық спорт түрлерінде бағдарламалар әзірленген. Осылайша, мысалы, И.В. Белоусовамен (1987), одан кейін М.Н. Максимовамен (2007), Е.А. Золотовамен (2013) [180], Ресейде даярлаудың барлық кезеңдеріне мәнерлеп жүзу үшін бағдарламалар әзірленді және жетілдірілді; Ж.А. Белокопытовамен (1982) [181], сондай-ақ бірлескен

авторлықпен Л.А. Карпенко мен Г.Г. Романованың (1991) [182] Ресей Федерациясында, А.С. Жумановамен (2008) [183] Қазақстан Республикасында көркем гимнастикада БЖСМ үшін бағдарламалар әзірленді. Л.П. Макаренко (1983) , әрі қарай А.В. Козловпен (1993) [184], редакцияланған, одан әрі Ресей Федерациясы авторларының тобы А.А. Кашкин мен О.И. Попов және В.В. Смирновтің (2004) редакцияланған жүзу бойынша спорт мектептеріне арналған бағдарламалар әзірленді.

Көпжылдық спорттық даярлау жүйесі бұрынғы Кеңес Одағының барлық республикаларында ұқсас тәсілдер бойынша жүргізіледі және бұл таңқаларлық емес. КСРО-да көпжылдық спорттық даярлау жүйесі жоғары санатты спортшыларды даярлаудың бірыңғай ұйымдастыру-тәсілдік жүйесі бойынша жүргізілді – өзінің тиімділігімен таңқалдыратын және оның арқасында 1970 жылдардан бастап 1980 жылдарының соңына дейін жиырма жыл мемлекет олимпиада сахнасында жетекші орынды иеленді.

В.Н. Платоновтың ойы бойынша, автор Ұлыбританиядан көрнекті маман Дейв Дей заманауи спорт талаптары жағынан қатаң ғылыми көзқарасқа, спортшының болашақ мүмкіндіктерін бағалау және олардың дамуын басқаруды бағалаудың тиімді тәсілдерін кеңінен қолдануға негізделген, «талантты сәйкестендіру және дамытудың мінсіз үлгісі» ретінде бұрынғы КСРО және ГДР спортшыларды көпжылдық даярлау және көпсатылы іріктеу жүйесін бағалайды [171, б. 298].

Спорттық резервті даярлаудың бастапқы кезеңдерінде даярлау жүйесі балалардың және жасөспірімдердің жан-жақты және толыққанды денелік дамуын қамтамасыз етуге негізделген. Жасөспірімдер спорты теориясының саласындағы көректі ғалымдар М.Я. Набатникова және В.П. Филинмен (1995) көпжылдық даярлау барысын жастық бөлулерді әрбір кезеңде қолданумен төрт кезеңге бөлу ұсынылды, 5-кесте [171, б. 293].

Кесте 5 - Көпжылдық даярлық кезеңінің шамамен жас шектеулері (ең аз) (М.Я. Набатникова, В.П. Филин, 1995) [171, б. 293]

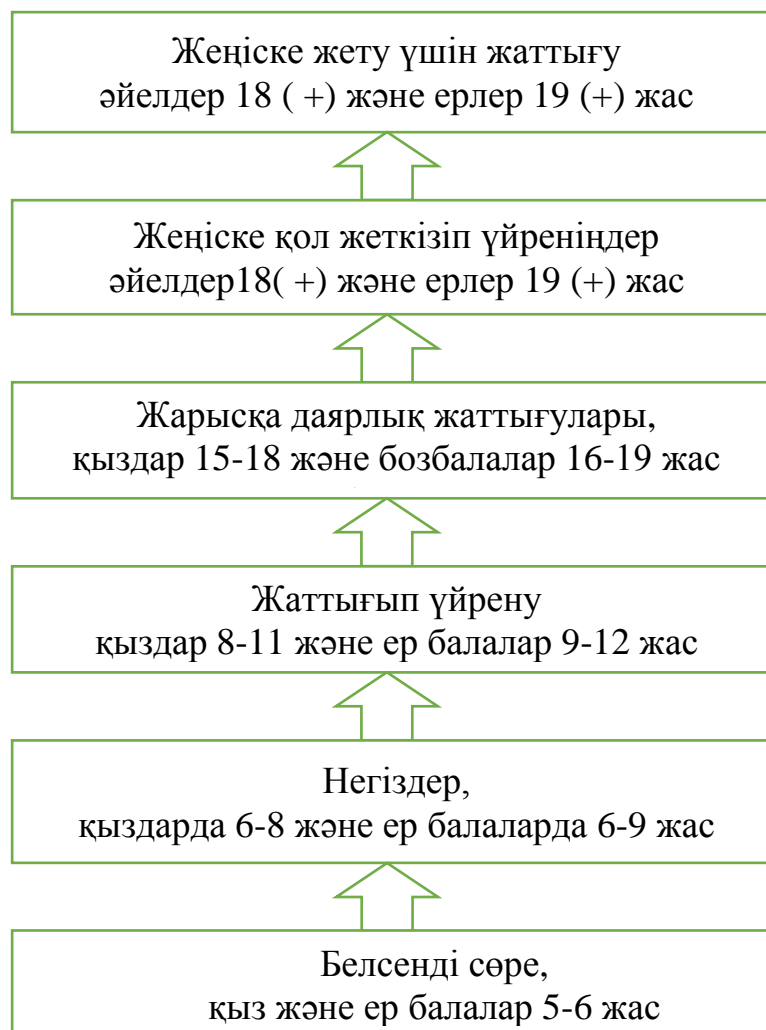
Спорт түрі	Кезең, жасы (жыл)			
	Алдын ала даярлық	Бастапқы спорттық мамандану	Таңдаған спорт түрінен терең жаттығу	Спорттық жетілдіру
1	2	3	4	5
Спорттық гимнастика	7-9 (м)	10-11	12-13	14 және одан жоғары
Жүзу	6-8 (ж)	9-10	11-12	13 және одан жоғары
Баскетбол	7-9	10-11	12-13	14 және одан жоғары

5 – кестенің жалғасы

1	2	3	4	5
Футбол	8-10	11-12	13-15	16 және одан жоғары
Волейбол	8-10	11-12	13-15	16 және одан жоғары
Сырғымен жылдам сырғанау	9-11	12-13	14-16	17 және одан жоғары
Жеңіл атлетика	9-11	12-13	14-15	16 және одан жоғары
Шаңғы жарысы	9-11	12-13	14-15	16 және одан жоғары
Шайбалы хоккей	9-11	12-13	14-16	17 және одан жоғары
Бокс	10-12	13-14	15-16	17 және одан жоғары
Күрес	10-12	13-14	15-16	17 және одан жоғары
Велосипед спорты	10-12	13-14	15-16	17 және одан жоғары
Академиялық есу	10-12	13-14	15-16	17 және одан жоғары
Байдарка мен каноэдағы есу	10-12	13-14	15-16	17 және одан жоғары
Оқ ату	10-12	13-14	15-16	17 және одан жоғары
Заманауи бессайыс	10-12	13-14	15-16	17 және одан жоғары
Ауыр атлетика	10-12	13-14	15-16	17 және одан жоғары
Семсерлесу	10-12	13-14	15-16	17 және одан жоғары

В.Н. Платонов айтқандай, батыс ғалымдары Т.Бомпа және Г. Хэфф (Bompa, Haff, 2009) М.Я. Набатникованың және В.П. Филиннің көзқарастарын қолдау үшін, сондай-ақ көп спорт түрлерімен айналысуды бастау үшін 7-8 жас қолайлы деп есептейді [171, б. 295]. Олар 12-13 жасқа толғанға дейін қимыл белсенділігінің көптүрлі нысандарының және спорт түрлерінің негізінде көпжақты даярлық өтуі тиіс, және тек содан кейін мамандану анықталуы мүмкін, арнайы даярлықтың ұзақтығы 5-8 жылға дейін құрайды.

Жоғарыда баяндалған батыс ғалымдарының пікірлерін мысалға ала отырып және растау ретінде 2-суретте Канаданың мәнерлеп жүзу федерациясында даярлық кезеңдерінің қалай құрылатыны көрсетілген.



Сурет 2 – Канаданың мәнерлеп жүзуден спортшыларды даярлау кезеңдері (Канаданың мәнерлеп жүзу федерациясының сайтынан аударма) [185]

Өзінің соңғы еңбектерінің бірінде В.Н. Платонов спортты дамытудың заманауи кезеңінде спортшыларды көп жылдық даярлау әрқайсысы тиімді даярлықтың объективті өлшемдері мен жаттықтыру үрдісін құрудағы ұйымдастыру-әдістемелік түрлері екі оң кезеңге бөлінген. Бірінші кезең спортшының спорт жаттығуларын бастағаннан жоғары жетістік деңгейіне жеткенге дейінгі уақытты қамтиды. Екінші кезең спортшының жоғарғы жетістік деңгейіне дейінгі кезеңнен спорттық мансабын аяқтаған уақытқа дейінгі аралықты қамтиды [171, б. 332; 171, б. 334].

Соңғы он жылда жоғары жетістіктерге, спортта жоғары нәтижелерге қол жеткізген спортшыларды даярлау тәжірибелерін талдауға негізделген түрлі мемлекет ғалымдарының зерттеулерімен спорттың көптеген түрлерін үйретуді бастау үшін шектеулі жас аумағында ұсыныстар жасалды.

Осылайша, мысалы, В.Н. Платоновтың ойынша соңғы жылдары жүзуде 6-7 жасқа дейін: 6-7 жастан 13-14 жасқа дейін қыздарда және 7-8 жастан 14-15 жасқа дейін ұлдарда, жүзушілерді бастапқы және негіздемелі даярлаудың ұзақтығын арттыру қажеттілігін көрсететін айқын үрдіс бар. Бұл соңғы он жылдықта спорттық жүзу дамуының ерекшеліктеріне байланысты – жарыстық қызмет құрылымының тез қиындауы және оқу материалдарының маңызды үлкен көлемін игеру қажеттілігі [171, б. 303].

Әдеби дереккөздерінің мәліметтері бойынша [186 - 189; 190 - 192] бастапқы даярлау кезеңінде жаттығу сабақтары үлкен дене және психологиялық ауыртпалықтарды қоспауы тиіс екені белгілі. Жаттығулардың саны және уақыты БЖСМ және ОРБЖСМ үшін нормативтік талаптарға сай сақталуы тиіс.

6-кестеде, «Спорт түрлерін дамыту орталығы» Краснодар қаласының Муниципалдық білімінің Муниципалдық бюджеттік мекемесінің мәнерлеп жүзу спорт түрі бойынша спорттық даярлау бағдарламасының мысалында мәнерлеп жүзуден спорттық даярлау кезеңдерінің жаттығу жұмыстарының нұсқалы тәртібі көрсетілген [162, б. 10].

Кесте 6 - Спорттық даярлау кезеңдеріндегі жаттығу жұмыстарының тәртібі [162, б.10]

Кезеңдік норматив	Спорттық даярлау кезеңдері мен жылдары					
	Бастапқы даярлық кезеңі		Жаттығу кезеңі (спорттық мамандану кезеңі)		Спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңі	Жоғары спорттық шеберлік кезеңі
	Бір жылға дейін	Бір жылдан аса	Екі жылға дейін	Екі жылдан аса		
Бір апталық сағаттар саны	6	6-8	10-12	15-18	24	30-32
Бір апталық жаттығулар саны	3	3-4	6	6	6	6-7
Бір жылдық жалпы сағаттар саны	312	312-416	520-624	780-936	1248	1560-1664
Бір жылдық жалпы жаттығулар саны	156	156-208	312	312	312	312-364

Осы-кестеде бағдарламаларды құру кезінде жаттығу күштерін үйлестіру бойынша БЖСМ және ОРМБЖСМ үшін, атап айтқанда БД және ОЖ топтары үшін, нормативтік талаптары ескерілгені анық көрсетілген.

Спорттық жетілдіру (СЖ) және жоғары спорттық шеберлілік (ЖСШ) топтарында жаттығулар аса жеке сипаттамаға ие болуда. Одан басқа, олар жарыстардың өзгеретін ережелеріне және FINA ұсынылған мәнерлеп жүзу бойынша спорттық бағдарламалардың талаптарына байланысты. Сондықтан, мәнерлеп жүзушілер үшін СЖ және ЖСШ кезеңдерінде БЖСМ және ОРМБЖСМ бастапқы даярлау және оқу-жаттығу топтарында қолданылатын бағдарламалық материалдың және жоспар-кестелердің орнына сәйкес кезеңдер және жаттығу кезеңдері үшін апталық кіші циклдердің үлгілік жоспар-сызбалары ұсынылады.

М.Н. Максимованың [65, б. 102-103], А.В. Козловтің [70, б. 9] бекітіп айтулары бойынша бастапқы даярлау кезеңінде мәнерлеп жүзуде педагогиканың: саналылық, белсенділік, көрнекілік, жүйелілік, қол жетімділік, беріктілік сияқты әдістемелік қағидаларына негізделеді.

М.Н. Максимова өзінің жұмысында мәнерлеп жүзуден бастапқы даярлаудың негізгі мақсаты – жоғары спорттық және көркем шеберліктің ары қарай өсуі үшін мықты іргетасты қалау екені туралы айтады [101, б.4].

Осы мақсатқа қол жеткізу үшін, келесі негізгі міндеттерді шешу қажет [101, б. 4]:

1. Жас спортшы қыздарда спортпен шұғылдануға деген қызығушылықты қалыптастыру.

2. Денсаулықты, шұғылданушылардың үйлесімді дене дамуларын нығайту.

3. Жан-жақты қозғалыспен даярлау – икемділікті және үйлесімділікті дамытуға бағытталған, дене қасиеттерін дамыту, хореографияның, көркем гимнастиканың бастапқы шеберліктеріне үйрену.

4. Жүзудің спорттық тәсілдеріне үйрету және жүзудің спорт түрлерін көбейту.

5. Мәнерлеп жүзудің техникасын – негізгі есулерді, ұстанымдарды, арнайы қозғалыстарды, оңай қимылдарды, жазықтық ауысуларды үйрету.

Мәнерлеп жүзудің бастапқы даярлау кезеңдерінде негізгі міндеттерді шешу үшін, көркем гимнастикадағыдай тәсілдер жүзуде де қолданылады:

1. Жаттығудың негізгі құралдары, олар келесі жаттығулардан құралады: жалпы дамыту жаттығулары – ЖДЖ кешені; шапшаңдықты, икемділікті, ептілікті дамытуға бағытталған арнайы дене шынықтыру жаттығулары; суды игеру бойынша даярлау жаттығулары (судағы ойындар және ойын-сауықтар, жүзудің спорттық әдістерін үйрету үшін жаттығулар); хореография, көркем гимнастика, акробатика элементтері; мәнерлеп жүзудің арнайы жаттығулары.

2. Жаттығу тәсілдері: спорттық әдістемені игеру үшін бірнеше рет қайталанатын қозғалыстар қолданылатын дене шынықтыру жаттығуларының әдістері; ойын әдісі; жарыс әдісі [65, б. 219]. Мәнерлеп жүзу бойынша жаттығу әдістері (біркелкі қашықтыққа, қайталама және ауыспалы жүзу); айналмалы жаттығу; есептеу әдісі (қозғалыстың ырғағын және қарқынын анықтау үшін) [65, б. 109; 108, б. 15; 193 - 196].

Алғаш 1987 жылы И.В. Белоусовамен әзірленген, әрі қарай М.Н. Максимовамен жетілдірілген мәнерлеп жүзу бойынша бағдарламада Ресей Федерациясының мәнерлеп жүзуі үшін, спортшы-мәнерлеп жүзушілермен сабақтарды ұйымдастырудың басты өлшемдері белгіленген, атап айтқанда, бір жылдағы оқу сағаттарының көлемі, бір жұмадағы сабақтардың саны, бір күндегі жаттығулардың ұзақтығы, бақылау-ауыстыру нормативтері және т.б.

М.Н. Максимовамен әзірленген БД (1-3) топтары үшін мәнерлеп жүзу бойынша бағдарламасына сәйкес спорттық резервті даярлау барысында тәжірибелік тапсырмалардың үлгілік тізімі төменде көрсетілген, 7-кесте [108]. Кестеде бастапқы даярлау кезеңінде қозғалыс әрекеттерін үйретуге, әртүрлі үйлестіру қозғалыстарын орындауға негізгі көңіл аударылатынын көрсетілген, бұл ретте кейбір дене қасиеттерінің жылдамдатып дайындалуы жоқ. Даярлаудың осы кезеңінде жаттықтырушымен шешілетін негізгі тапсырмалардың бірі жас спортшы қыздардың бойында мәнерлеп жүзу сабақтарына қызығушылықты қалыптастыру болып табылады.

Оқу-жаттығу топтары (әдетте ОЖТ 1-5) – бұл тек Қазақстан Республикасында ғана емес, сондай-ақ барлық мемлекеттерде мәнерлеп жүзу бойынша құрама командасының мүшелерін даярлауда негізгі қалыптастырушы. Сондықтан жас спортшы қыздарды даярлауда осы кезеңде анық мақсаттар қойылады. Осы мақсаттарға қол жеткізу үшін спорттық резервті даярлау бағдарламасына сәйкес ОЖТ 1-5 жаттығулары кезінде келесі негізгі тапсырмалар шешіледі [108, б. 30]:

1. Денсаулықты нығайту және шынықтыру.
2. Жан-жақты дене шынықтыру дайындықтары, қозғалтқыш дағдыларын игеру.
3. Дене қасиеттерін мақсатты түрде тәрбиелеу.
4. Жүзу, мәре және бұрылыс спорттық тәсілдерінің оңтайлы техникаларын үйрету және жетілдіру.
5. Мәнерлеп жүзу жаттығуларымен танысу, үйрену және жетілдіру (ұстанымдар, арнайы жаттығулар, оңай қимылдар және жеңілдетілген үйлесімділіктер); қолдың есу қозғалыстарының техникасын үйрену.
6. Хореография, көркем гимнастика, акробатика, батутта секіру, суға секірудің элементтерін үйрену.
7. Моральдық-жігерлі қасиеттерін дамыту, жас спортшы қыздарда ұйымшылдықты, мақсатқа талпынушылықты және еңбекқорлықты тәрбиелеу.

Қойылған тапсырмаларды шешу үшін мәнерлеп жүзуші-спортшы қыздарды базалық даярлау кезеңінде БЖСМ үшін тәжірибелік сабақтардың үлгілік тізімі әзірленген. Осылайша, 8-кестеде М.Н. Максимовамен әзірленген ОЖТ (1-2) үшін тәжірибелік сабақтардың тізімі мысал ретінде келтірілген. Осы кестеде осы кезеңде жас спортшы қыздарда икемділік, қозғалыстың үйлесімділігі және шапшаңдықты қалыптастыру аса маңызды екені көрсетілген.

Шеберліктің өсу шамасына қарай, спортшылар шапшаңдық-күш жаттығуларын үйренуге кіріседі. Өйткені судағы қозғалыс тәжірибесінің маңызды бөлігі жаттығу күштерін арттырумен тыныс алуды тоқтатумен жүргізіледі, спортшы қыздардың функционалды базасын кеңейту қажеттілігі

мен аэробты және анаэробты түрдегі тапсырмалардың дұрыс сәйкестендіру туындайды [65, б. 223].

Бұл төменде 9 және 10-кестелердің мәліметтерінде көрсетілген, онда сәйкесінше ОЖТ 3-5 топтарында оқу-жаттығудың тәжірибелік сабақтары көрсетілген.

Кесте 7– БД (1-2) топтары үшін мәнерлеп жүзуде спорттық резервті даярлаудың тәжірибелік тапсырмаларының үлгілік тізімі (М.Н. Максимова бойынша, қайта жасалған)

Даярлық топтары	Даярлық жылдары	Жаттығулардың негізгі құралдары
1	2	3
БД	1-3	Жалпы дене даярлығы жаттығулары
		Саптық жаттығулар. Сап және команда туралы түсініктер. Сап, бағана, арақашықтық, үзіліс. Сап түрлері: 1 және 2 саптарға, бір бірден, екі екіден бағанаға тұру. Сап өзгерту. ЖДЖ қол бұлшық еттері, иық білезіктері, дене және аяққа арналған жаттығулар (құрал-жабдықсыз). Құрал-жабдықтармен жаттығулар. Гимнастикалық таяқтармен: кезекпен қолдарды майыстыру және түзету, әртүрлі бастапқы қалыпты жағдайлардан таяқпен айналмалы қозғалыстар, таяқты жоғары көтеру және бастың артымен арқаға төмен түсіру, таяқты аттап өту. Доптармен: бір және 2 қолмен лақтыру, бір және 2 қолмен астынан және үстінен қағып алу, бір қолмен жоғары лақтыру және жерге түскеннен кейін қағып алу. Снарядтардағы жаттығулар. Гимнастикалық орындықта: орындықтың бойымен жүру, орындықтан аттап өту; қолдарын бұғу және жазу; орындықта отырып аяқтарды көтеру және еңкею; орындықтан оңға, солға, аяқтарды бөлек, аяқтарды қоса секіру. Гимнастикалық қабырғада: міну, бетін кері қаратып, арқамен, бұрышпен іліну; қырымен және қабырғаға бетімен тұрып алға, артқа, қырымен еңкею; бір аяқпен және 2 аяқпен жүрелеп отыру. Жеңіл атлетикалық жаттығулар. Жылдамдықпен жүгіру, жай жүрумен алмастыру. Орында тұрып, ұзындыққа секіру. Қимыл-қозғалыс ойындары. «Салки», «допты қуу», «жылжымалы мақсат, эстафеталар.
		Арнайы дене даярлығы жаттығулары
		Иық, жамбас, тізе, табан буындарының және омыртқа жотасының иілгіштігін және қимылын дамытуға арналған арнайы жаттығулар (сергіту жаттығулары, арнайы созу жаттығулары). Ептілікті дамыту үшін арнайы жаттығулар (қозғалысты үйлестіру): ассиметриялық жаттығулар, басқа спорт түрлерінен қарапайым жаттығулар. Еліктеу жаттығулары: мәнерлеп жүзудің негізгі ұстанымдары (шалқалап, кеудемен, қырмен, топтау, тізені бүгіп арқамен, екі балетті аяқпен орындалатын бейне), арнайы есулер (стандартты есу, кері есу, пропеллер, каноэ, тіректі есу). Демалу гимнастикасы: тыныштық күйде және қозғалыстарды орындау кезінде тыныс алу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: әртүрлі музыкаға қадаммен немесе жүгірумен қозғалулар.
		Спорттық жүзу, суға секіру
		Суды игеру бойынша жаттығулар. Жүзудің спорттық тәсілдерінің техникасымен танысу: кеудеде жүзу, шалқалап жүзу, брасс, баттерфляй, эстафеталық жүзу. Судағы ойындар және ойын-сауықтар.
		Хореография
		Толық айналмау жағдайында аяқтардың ұстанымдарын үйрену. Қолдардың ұстанымдарын үйрену: жоғары, төмен, жан-жаққа, алға. Классикалық экзерсисстің элементтерімен таныстыру: деми плие, батман тандю (толық айналмау жағдайы), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, бас ию (книксен).

7 - кестенің жалғасы

1	2	3
		Көркем гимнастика, акробатика, батутта секіру
БД	1-3	<p>Жүріс: аяқтық ұшымен, жұмсақ, аударылған, жалғамалы адым. Жүгіріс: серіппемен, аударылмалы, қатты. Қолдар үшін жаттығулар: айналдыру, жүріс және секірумен «толқындар». Дене үшін жаттығулар: еңкеюлер, айналмалы қозғалыстар, «толқындар» (әртүрлі бастапқы қалыптарда).</p> <p>Секірулер: екі аяқпен, кезектесіп бір аяқпен, аяқтарды бөліп, аяқты алға қарай майыстырып, бүгу. Бұрылулар: 180°-қа, 360°-қа. Тепе-теңдікті сақтау: аяқтың ұшында тұру, бір аяқпен тұру, сондай-ақ қолдардың әртүрлі күйлерімен.</p> <p>Акробатика: Топтасу: жүрелеп отыруда, арқамен жатуда. Аударылып түсулер: алға, артқа, отырып итерілу. Алға, артқа, отырып итерілумен аударылып түсу. Жерде жатып көпір жасау.</p> <p>Батутта секіру: Бастапқы күй. Қолдардың әртүрлі жағдайларымен тор бойынша жүру.</p>
		Мәнерлеп жүзу техникасы
		<p>Мәнерлеп жүзудің негізгі есу техникаларын үйрету (жазық, стандартты, кері есу техникалары). Мәнерлеп жүзудің негізгі ұстанымдары: шалқалап, кеудемен, қырман, топталу, қатты топталу, иіліп, шалқалап, кеудеде тізені бүгіп. Шалқалап орын ауыстыру: стандартты есу, кері есу, пропеллер, кері пропеллер. Кеудемен орын ауыстыру: кері есу, пропеллер, каноз. Жүзудің спорттық тәсілдерін түрлендіру: аяқпен жүзу (глиссер қалпы), басты көтеріп кеудеде жүзу, есулерді ауыстырумен кеудеде және шалқалап жүзу. Жасөспірімдер разрядына сәйкес келетін мәнерлеп жүзудің оңай қимылдарын үйрету, олар: топталу, топта айналу, «тік балеттік аяқ», «тамшы», «кип», кері топтау, топта алға айналу, бүгіліп артқа айналу. Тіректі есумен таныстыру. Жазық және тігінен жазықтықтарда тіректі есуді үйрету (орында және қозғалыста). Есу техникаларына, негізгі ұстанымдарға, арнайы қозғалыстарға және оңай бейнелі қимылдарды үйретуге арналған жаттығулар. Көп жіберілген қателіктер және оларды түзету әдістері.</p>

Кесте 8– ОЖТ 1-2 үшін мәнерлеп жүзуден спорттық резервті даярлаудың тәжірибелік тапсырмаларының үлгілік тізімі (М.Н. Максимова бойынша, қайта жасалған)

Даярлық топтары	Даярлық жылдары	Жаттығулардың негізгі құралдары
1	2	3
ОЖТ	1-2	Жалпы дене даярлығы жаттығулары
		Саптық жаттығулар. Негізгі тұрыс. Орында және қозғалыста бұрылулар. Орында және қозғалыста сапқа тұру. Сапта жазылу. Қадамнан жүгіріске және жүгірістен қадамға ауысу. Қадаммен және жүгіріспен қозғалу уақытында тоқтау. ЖДЖ. Қолдың бұлшық еттері, иық білезіктері, дене және аяққа (өзінің салмағымен) арналған жаттығулар. Құрал-жабдықтармен жаттығулар: Гимнастикалық таяқтармен: таяқтарды бұраумен қолдарды майыстыру және түзету; әртүрлі бастапқы жағдайлардан еңкеюлер, бұрылулар, денені айналдыру қозғалыстары; ұштарынан ұстап таяқтан секіру; отыру немесе жату қалыптарынан таяқтың үстінен аяқтарды серпу. Доптармен: доға бойынша әріптеске оңға, солға, алға лақтыру. Сондай-ақ қозғалыста. Снарядтарда жаттығулар: Гимнастикалық орындықта: тірелуде – қолдарды бұгу, қолдың әртүрлі жағдайларымен, айналдырумен орындықты аттап өту. Гимнастикалық қабырғада: бетімен қабырғаға қарап тұрып (қырымен, арқасымен) – аяқтарын кезекпен серпу; жоғары тақтайшада арқамен ілініп тұру – бүгілген және түзеу аяқтарды көтеру; бұрышпен ілініп тұру – қалыпты жағдайды ұстап тұру; арқамен тұрудан қолдарымен тақтайды ұстай отыра көпірге ауысу, жоғарыда қағып алумен бастапқы қалыпты жағдайға ауысу. Жеңілатлетикалық жаттығулар: 60 м жүгіру, ұзындыққа секіру, жоғарыға секіру, жүгіріспен кіші допты лақтыру, кедергілер алабы (оқыту кедергілері, доптар). Қимыл-қозғалыс ойындары. «Невод», «мақсатты белгілеу», «аңшы және үйректер», «атыспақ», «белгі арқылы тарту», «түйін, емен жаңғағы және жаңғақ». Эстафеталар. Шаңғымен жүру. Қозғалудың, бұрылыстардың, тоқтатулардың негізгі амалдары.
		Арнайы дене даярлығы жаттығулары
		Иық, жамбас, тізе, табан буындарының және омыртқа жотасының иілімділіктерін және қозғалғыштарын дамытуға арнайы жаттығулар: серпу қозғалыстары – алға, артқа, жан-жаққа; жердегі, гимнастикалық қабырғада, хореографиялық станокта (белсенді және сылбыр) арнайы созулар. Қозғалыстың үйлесімділігін дамыту үшін арнайы жаттығулар: ассиметриялық жаттығулар, қалыпсыз бастапқы жағдайларда белгілі жаттығуларды орындау. Қол қозғалыстары техникасының ұқсас жаттығулары (пропеллер, кері пропеллер, тіректі есу) және мәнерлеп жүзудің ұстанымдары (екі балетті аяқпен орындалатын бейне, фламинго, шатқа отырыс, тігінен, кран және т.б.). Тыныс алу гимнастикасы (тынышты күйде және жаттығуларды орындау кезінде тыныс алуды ұстау). Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: өлшем, ырғақ туралы жалпы түсініктер; қадам және жүгіру кезінде ырғақтық акцентті орындауға арналған жаттығулар; қадам кезінде метрикалық акцентті бөлу (аяқ соққысымен); ырғақтың күшті және әлсіз бөліктерін бөлу; музыкалық ойындар.
Спорттық жүзу, суға секіру		
		Жүзудің спорттық әдістерінің техникасын оқыту және жетілдіру. Бақылау талаптарына сәйкес жеке арақашықтықтарды жүзіп өту. Қысқа қашықтықты жылдамдықпен жүзу. 400 м таңдаған тәсілмен үйлесімді жүзу. Мәре және бұрылыстардың техникаларымен таныстыру.

8-кестенің жалғасы

1	2	3
		<p style="text-align: center;">Хореография</p> <p>Тіреуде классикалық экзерсис: демиплие, плие, батман тандю (алға, жан-жаққа, артқа), батман тандю деми плие, батман тандю жете, рон де жамб пар терр. Секірулер: танлеве соте I, II, V ұстанымдарда. Залдың ортасындағы жаттығулар: қолға арналған даярлау жаттығулары, қолдардың негізгі ұстанымдары. Жүрістер: әдеттегі жүріс, сырғанамалы, орысша ауыспалы жүріс, қырмен жүріс, жығылумен қырмен жүріс.</p> <p style="text-align: center;">Көркем гимнастика, акробатика, батутта секіру</p>
ОЖТ	1-2	<p>Көркем гимнастика: Жүріс: жалғамалы қадам (алға, жан-жаққа, артқа), серіппелі қадам, жоғары қадам, тез қадам. Жүгіріс: жеңіл жүгіріс (алға және артқа), қолдарды көтеру және түсірумен аударылмалы. Серіппелер: қолмен серпу, денемен серпулер. Секірулер: екі аяқпен итерілумен жоғары секіру; аяқты алға қарай бүгіп секіру; аяқты артқа бүгіп секіру. Бұрылулар: орында (біратаулы және түрліатаулы). Тепе-теңдікті сақтау: алдыңғы, артқы, қырлы.</p> <p>Акробатика: Аударылып түсулер: алға және артқа жүйелі аударылып түсулер, отырып тірелуден бүгіліп артқа аударылып түсу. Иық жауырындарында тұру: арқада жату қалпынан (қолға тірелумен және тірелусіз). Әріптестің көмегімен қолға тұру. Тұру қалпынан көпірлер. Батутта секірулер: қолдардың түрлі қалыптарында орында тұрып екі аяқпен секіру.</p> <p style="text-align: center;">Мәнерлеп жүзу техникасы</p> <p>Мәнерлеп жүзудің арнайы қимылдар техникасын үйрету және жетілдіру: кері пропеллер (арқамен), кері пропеллер (кеудемен), бүгілген тіземен (кері және стандартты есумен), бұрышты отырумен (кері және стандартты есумен), бұрыш жоғары қалыпта, эгбитэ. Мәнерлеп жүзудің негізгі ұстанымдарын оқыту және жетілдіру (бұрыш жоғары, фламинго, суға батуда бұрыш жоғары, жазықтық бұрыш, кері топтау, бос және кері тігінен). Жасөспірімдер санатын орындау үшін және осы жасты топтар үшін жарыстардың бағдарламасына сәйкес келетін қимылдар. Қимылдар техникасын үйретуге арналған жаттығулар. Көп жіберілген қателіктер және оларды түзету тәсілдері.</p>

Кесте 9 – ОЖТ-3 жыл оқыту үшін мәнерлеп жүзуде спорттық резервті даярлаудың тәжірибелік тапсырмаларының үлгілік тізімі (М.Н. Максимова бойынша, қайта жасалған)

Даярлық топтары	Даярлық жылдары	Жаттығулардың негізгі құралдары
1	2	3
ОЖТ	3	Жалпы дене даярлығы жаттығулары
		Саптық жаттығулар: бағытты ауыстыру. Иықпен орналасу. Қимылдық сап түзеп жүру. Белгіленген нүктелерге диагональ бойынша және қисық бағыттар бойынша қозғалыстар. Ирөндеп, ілмектеп қозғалу. ЖДЖ: қол бұлшық еттері, иық білезіктері, денеге және аяққа арналған жаттығулар (құрал-жабдықтарсыз, жұптармен). Құрал-жабдықтармен жаттығулар: нығыздалған доптармен (1 кг). Жұптармен, допты ұстай отыра қарсыласудағы жаттығулар; әртүрлі бастапқы қалыптардан доптарды лақтыру және қағып алу. Гантелдермен (1 кг): әртүрлі бастапқы қалыптардан (қол төмен, алға, екі жаққа) – бір қолды бұғу және тіктеу; және екі қолмен; әртүрлі бағыттарда қолмен айналдыру қозғалыстары және т.б.. Снарядтардағы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғада: бұрышпен ілініп тұру, бүгіліп ілініп тұру, бөренеге тигізгенге дейін тік және бүгілген аяқты көтеру, тартылу. Тренажерлардағы жаттығулар: әртүрлі бұлшық ет топтарына арналған жаттығулар кешені. Жеңіл атлетикалық жаттығулар: 200 м жүріспен ауыстырумен жүгіріс, кростық жүгіру, жылдамдықты өзгертумен жүгіру, ұзындыққа және жоғарыға секіру, лақтыру. Спорттық ойындар: Волейбол, бадминтон. Қимыл-қозғалыс ойындары: «допқа таласу», «сырғанамалы нысана», волейболистер эстафетасы. Шаңғымен жүру: 2 км дейін жылдамдықпен жүру.
		Арнайы дене даярлығы жаттығулары
		Қосалқы құралдар арқылы (бұрау резеңке, секірме), қосымша сыртқы тіреумен (гимнастикалық орындық, гимнастикалық қабырға) иық, жамбас, тізе, табан буындарының және омыртқа жотасының қозғалуларын дамыту үшін, арнайы жаттығулар; қайталама серіппе қозғалыстар. Жаттығу құралдарында арнайы созылулар. Қозғалыстың шапшаңдылығын, жиілігін дамыту, қозғалыстың ырғағын және қарқынын тез ауыстыру үшін жаттығулар. Күш қасиеттерін дамыту: шапшаңдықты және күшті тәрбиелеу. Ауырлатқыштарды қолданумен арнайы ауысулар: гантелдер (0,5-1 кг), белдіктер. Дем алуды ұзақ уақытқа ұстау қабілеттерін дамыту: тыныс алуды орташа және ұзақ уақыт ұстаумен статикалық және динамикалық жаттығулардың кешендері. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: «форте» және «пьяно» терминдері, музыканың динамикалық түстері (залда және суда үйрету).
		Спорттық жүзу, суға секіру
		Спорттық жүзудің техникаларын жетілдіру. Шапшаңдық қасиеттерін дамыту – спорттық жаттығулардың үзілісті, ауыспалы, қайталама тәсілдерін қолданумен 25, 50 және 100 м бөліктерді жүзіп өту. 2 км дейін арақашықтықтарға жүзу. Дем алуды ұстауды дамыту: дем алудың қысқартылған арақашықтықтарын түрлі бөліктерді жүзіп өту (1/8, 1/10). Мәренің және бұрылыстардың техникасын жетілдіру.

9 - кестенің жалғасы

1	2	3
		<p style="text-align: center;">Хореография</p> <p>Хореография: классикалық экзерсисінің жаттығулары (балет станогында және залдың ортасында): батман тандюплие, батман дубль ффраппе, релеве пар терр, релеве-лян 45° қа, алға, артқа, екі жаққа еңкеюмен пор де бра. Секірулер: шанжман де пье, эпольман, круазе. Ұлттық билердің кадамдары және қозғалыстары: дробью «гармошка» қадамы, «арқанша», аттап өтумен. Украин, молдован, поляк, испан, орыс, неополитандық ұлттық билері негізінде қолға арналған жаттығулар. «Тынка», «вихилясник» сияқты ұлттық билер.</p> <p style="text-align: center;">Көркем гимнастика, акробатика, батутта секіру</p>
ОЖТ	3	<p>Акробатика: Тұрыстар: топталуда басымен, тоқпан жілікте және баспен тұру, акробатика. Домалау: орыннан жан-жаққа, жүгірумен. Көпірлер: тұру қалпынан көпір қалпына тұру; сондай ақ екі аяқпен бір аяққа ауысумен, екіншісі жоғарыда жартылай бүгілген; артқа айналып аяғының ұшымен тұру. Батутта секіру: 90° және 180° айналумен қолдары жоғары, төмен тігінен секіру.</p> <p style="text-align: center;">Мәнерлеп жүзу техникасы</p> <p>Жылдамдықпен арнайы қозғалыстарды орындау (25м-ден 50 м дейін). Мәнерлеп жүзудің негізгі ұстанымдарымен танысу, оқу және жетілдіру. Ересек санаттың III және II талаптарына сай келетін міндетті қимылдарды орындаудың техникаларын жетілдіру. Бұрмаларды және айналуларды орындау техникасын үйрену және жетілдіру. Бір ұстанымнан екіншіге ауысқанда қолдың есу қозғалыстарын жетілдіру. Біліктілік қимылдар техникасымен танысу және үйрену: артқа қадам, ұзақ уақыт айналу, фламинго, жазық бұрыштан артқа қадам, барракуда, ұзақ уақыт айналу топтамасынан тік, «аврора», топтамадан тік, 180° айналумен шатты қимыл жасау, алға қадам, кері «кран». Қимылдарда өзгерістер болуы мүмкін. Еркін ұстанымдарды құрып үйрену. Қимыл—қозғалыстың техникасын және мәнерлеп орындауды үйренуге арналған жаттығулар.</p>

Кесте 10 – ОЖТ 4-5 жылдар оқыту үшін, мәнерлеп жүзуден спорттық резервті даярлаудың тәжірибелік тапсырмаларының үлгілік тізімі (М.Н. Максимова бойынша, қайта жасалған)

Даярлық топтары	Даярық жылдары	Жаттығулардың негізгі құралдары
1	2	3
ОЖТ	4-5	Жалпы дене даярлығы жаттығулары
		ЖДЖ: қолдың бұлшық еттері, иық білезігі, денеге және аяққа арналған жаттығулар. Ауыспалы ырғақпен жаттығулар кешені, орындаудың сериялық тәсілдері. Құрал-жабдықтармен жаттығулар: ауыртпалықтармен (гантелдер, доп). Нығыздалған доптармен (1-1,5 кг): әртүрлі бағыттарда бүгілген және тік қолмен допты көтеру және түсіру. Доптың әртүрлі қалыптарымен еңкеюлер (басынан жоғары, басының артына, арқасына, бір қолмен және т.б.), қолдағы доппен секіру. Гантелдермен (1-1,5 кг): барлық бағыттарда тік қолды көтеру және түсіру, айналмалы қозғалыстар, еңкеюлер, бұрылулар, денені айналдыру қозғалыстары, гантелдермен секіру, тіреулі есуді ұқсатып жасау. Снарядтардағы жаттығулар: Швед қабырғасы, бөрене: қарапайым ілініп тұрулар (бүгіліп, түзетіліп), тартылулар, денені бұғу, мәнерлеп жүзудің ұстанымын ұстану. Арнайы құрылғыларда орындалатын жаттығулар: түрлі бұлшық ет топтары үшін кешенді жаттығулар. Жеңіл атлетика жаттығулары: 400 м дейін жүруге ауыстырумен жүгіріс, кросска жүгіру, қысқа арақашықтыққа жүгіру. Секірулер: ұзындыққа, биіктікке (техниканы жетілдіру). Лақтыру (техниканы және ұшу алыстығын жетілдіру). Спорт ойындары: Баскетбол, қол добы, футбол. Қимыл-қозғалыс ойындары: баскетболистер эстафетасы. Шаңғымен жүру: 3 км дейін жылдамдыққа жүру
		Арнайы дене даярлығы жаттығулары
		Иық, жамбас, тізе, табан буындарының және омыртқа жотасының қозғалуларын дамытуға арнайы дене жаттығулары: максималды амплитудада статикалық қуаттылықты қолданумен, арнайы созылу, қайталап созу. Жаттығуларды орындау қарқынының тез ауысуымен шапшаңдықты-күш түсіру жаттығулары. Тепе-теңдік аппаратына арналған арнайы жаттығулар. Міндетті бейнелі қимылдардың техникасын жетілдіру үшін жаттығулар. Тыныс алуды ұзақ ұстаудың қабілеттерін одан әрі жетілдіру (демалыс үзілісін қысқартумен тыныс алуды ұстау, арнайы тыныс алу гимнастикасы).
		Спорттық жүзу, батутта секіру
		Жүзудің спорттық тәсілдерінің техникасын, мәре және бұрылулардың техникасын жетілдіру. Жалпы төзімділікті дамыту. 100 м қашықтықты құлаштап жүзіп өту, 200 м бақылау нормативтеріне сәйкес кешенді жүзу. Күш қабілеттерін дамыту. Аэробты мүмкіндіктерін дамыту (2000 м қашықтықты кеудеде жүзіп өту (ара қашықтық немесе үзілісті тәсілмен). Жарыстыру және жарыстыруға жақындатылған арнайы-даярлау жаттығуларын қолдана отырып, анаэробты мүмкіндіктерді арттыру. Тыныс алуды ұстауды жаттықтыру. Суға секіруді үйретудің техникаларын үйрену және жетілдіру.

10-кестенің жалғасы

1	2	3
		Хореография
		Классикалық экзерсис (балет станогында және залдың ортасында). Батман сутеню алға, екі жаққа, артқа, батман тандю ку де-пье, батман релеве-ляж, гран батман, па-де-бурре (V ұстаным, сүйенішке бетімен тұру). Пор де бра дененің түрлі қозғалыстарымен. Секірулер: па ассамбле, ассамбле қозғалумен, дубль ассамбле. Қадамдар және қозғалыстар: қырмен қадамдар (тербелмелі қадам), секірулермен қадам. Ұлттық-сахналық билер негізіндегі қолдың жаттығулары.
		Көркем гимнастика, акробатика, батутта секіру
ОЖТ	4-5	Серпу қозғалыстары: негізгі жазықтарда, түрлі бағыттарда доға және шеңбер бойынша қолды серпу, біратаулы, түрлі атаулы, кезекпен және жүйелі; денені серпу, денені теңселту, қолмен жазықты сегіздікпен қырлы серпу. Секірулер: ашық және жабық, вальс қадамымен үйлестірумен секіру, алға еңкею, 180° және 360° бұрылулармен, шеңберге жанасумен секіру, бүгіліп секіру (алға, қырға). Төпе теңдікті сақтау: бір аяққа жартылай отыру шеңберінде төпе теңдікті сақтау – бос аяқты алға (доғал, қатты бұрышпен бүгу, аяқтың ұшымен тіреуге қысу), бір төпе теңдіктен басқасына ауысулар. Бұрылулар: серпумен біратаулы бұрылу, 360° бұрылу, айналдырмалы серпумен түрлі атаулы бұрылу. Құрал-жабдықтармен жаттығулар: кіші доптармен жаттығулар – екі қолмен лақтыру және қағып алу, түрлі қозғалыстармен лақтыруларды және қағуларды келістіру. Акробатика: Тұрыстар: баспен (секундына), қолмен серпумен (әріптестің немесе түреудің көмегімен). Көпір: қолға тұрумен көпір (әріптестің көмегімен). Топталумен, бүгіліп, түзеліп батутта секіру.
		Мәнерлеп жүзудің техникасы
		Шапшандықпен арнайы қозғалуларды орындау (25 ден 50 м дейін), I разряд талаптарына сәйкес келетін міндетті бейнелі қимылдарды орындау техникаларын үйрену және жетілдіру. Бұралу және айналу техникаларын үйрену және жетілдіру. Мәнерлеп жүзудің элементтерін және қимылдарын мәнерлеп орындауға арналған үйлесімділік жаттығулары. Еркін бағдарламаларды орындау. Мәнерлілікке жұмыстар жасау. Міндетті және еркін бағдарламалардың техникасын үйрену және жетілдіру үшін жаттығулар. Кеңінен жіберілген қателіктер және оларды түзету әдістері.

Сонымен, әлемдік тәжірибеде қолданылатын спорттық резервті даярлаудың заманауи бағдарламалық және нормативтік негіздеріне шолу спорттық даярлау жүйесі спорттық сараптауды, ұйымдастыруды және жаттығуларды өткізу мен спорт жарыстарына қатысуды жүзеге асыруға көңіл бөлінетін бірыңғай ұйымдастыру-әдістемелік негізінде жүргізіліп жатқанын көрсетті.

Мәнерлеп жүзуден спорттық резервтерді даярлаудың ерте кезеңдері 5-6 жастан басталады және денелік дамудың, дене даярлығының жан-жақты және толық қамтамасыз етуге ұмтылысымен сипатталады. Спортшыларды көпжылдық даярлау барысында, ереже бойынша, бастапқы мамандандырылғанға, терең жаттығуларға және шынайы спорт жетілдірулерін қамтамасыз етуге көңіл аударып отыра төрт кезеңді атап көрсетеді. Бұл ретте, жарыс қызметтерінің құрылымдарын шұғыл күрделендірумен негізделетін 6-7 жасқа дейінгі жүзуден бастапқы және базалық даярлаудың ұзақтылығын арттыру соңғы жылдардың типтік үрдісі болып табылады. Бастапқы даярлау кезеңінде жаттықтыру сабақтары үлкен денелік және психологиялық жүктемелерді қоспауы тиістігі анықталды, бұл жерде жаттығулардың саны және сағаттары БЖСМ және ОРМБЖСМ нормативтік талаптарына сай сақталуы тиіс. Спорттық жетілдіру және жоғары спорттық шеберлілік топтарының жаттығуларында аса жеке сипатқа ие болады. Мәнерлеп жүзуде бағдарламаны және жарыс қағидаларын жиі өзгертуге байланысты оқу-жаттығу жұмыстарын бағдарламалық қамтамасыз етудің мәселелері жаттығулардың кезеңдері және мерзімдері үшін микроциклдердің үлгілік жоспар-сызбаларымен жиі ауыстырылады.

Біз жүргізген сараптама, Қазақстанда Құзыретті орган әзірлеген және бекіткен (Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті) спорт мектептеріне арналған мәнерлеп жүзу бойынша бағдарламалардың жоқ екенін анықтауға мүмкіндік берді. Мәнерлеп жүзу бойынша спорттық резервті және құрама командасын даярлау республикада Ресей Федерациясымен әзірленген іспеттес бағдарламалар бойынша жүргізіледі.

Диссертациялық жұмысты орындау барысында біздің анықтағанымыз, Қазақстан Республикасында су спорт түрлерінен біршама зерттелген спорт түрі – жүзу екендігі анықталды. Мұны Д.К. Нурмуханбетованың [197], сондай-ақ Yermakhanova A., Nurmakhanbetova D., Bozhig Z., Imanbetov A. авторлар тобы [198] ғылыми еңбектері дәлелдейді. Аталған еңбектер сараптамасы көрсеткендей, автордың зерттеу жұмысын жүргізудегі мақсаты түрлі мамандандырылу бойынша білім алушы студенттерді жүзуге үйрету болды. Арнайы жасалған жаттығулар кешені мен техникалық құралдар жиынтығы студенттерді жүзуге үйрету үрдісін оңтайландыруға және «Жүзу оқыту әдістемесімен» пәні бойынша оқыту бағдарламасын жасауға мүмкіндік берді.

Сонымен, мәнерлеп жүзуден спорттық резервті даярлау бойынша ғылыми әдебиеттерге жүргізілген сараптамалық шолу негізінде нақты түрде берілген диссертациялық жұмыс Қазақстан Республикасындағы мәнерлеп жүзу саласы бойынша спорттық резервтің, сондай-ақ, жалпы Қазақстандағы мәнерлеп

жүзуді дамыту мәселелері қарастырылып, айқындалған алғашқы зерттеу жұмысы болып табылады деп сенімді түрде айта аламыз.

1 тарау бойынша тұжырым

Мәнерлеп жүзуден спорттық резервті даярлау бойынша ғылыми әдебиеттерге сараптамалық шолу бірқатар деректемелерді көрсетті:

1. Мәнерлеп жүзу бойынша балалар-жасөспірімдер спорт мектептері және Олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорт мектептері жоғары білікті спортшыларды даярлауды ұйымдастырудың бастапқы негізі болып табылады. Олардың қызметі заманауи теорияның, басты әдістеменің және жасөспірім спортшыларды даярлау мәселелерін реттейтін нормативтік-құқықтық актілер негізінде жүзеге асырылады. Мемлекеттің экономикалық даму деңгейіне және халық шаруашылығын басқарудың сипаттамасына байланысты түрлі мемлекеттерде спорттық резервті даярлаудан үлкен тәжірибе жинақталған.

Негізгі мәселелерді шешу үшін, соның ішінде спорттық сараптау, көпжылдық оқу-жаттығу жұмыстарын жүргізумен байланысты, кешенді тәсілдеме маңызды болып танылды. Қазақстан Республикасында, сондай-ақ мәнерлеп жүзу бойынша мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорт мектебінің қызмет жасауының анық нормативтік-құқықтық базасы жасалған, бірақ олардың көптігінің және заманауи құралдармен, құрылғылармен жеткіліксіз қамтамасыз етілу мәселесі шешілген жоқ.

2. Спорттық жаттығулардың заманауи теориялары мен әдістемелері жасөспірім мәнерлеп жүзушілерді даярлау ағзаның физиологиялық ерекшеліктерін ескеру негізінде жүзеге асырылатынынан бастама алады. Алдымен, ағзаның жеке және жыныстық ерекшеліктері, күнтізбелік (төлқұжаттық) және биологиялық жастарының ерекшеліктері, овариалды-етеккір циклінің сатысы және қандай да болсын дене қасиеттері мен қабілеттерінің пайда болуында аса белсенділікпен сүйемелденетін «сезімтал» кезеңдер ескерілуі тиіс.

3. Әлемдік тәжірибеде спорттық резервті даярлау жүйесі спорттық сараптауды, ұйымдастыруды, жаттығуларды өткізуді және спорт жарыстарына қатысуды жүзеге асыруға көңіл қойылатын бірыңғай ұйымдастыру-әдістемелік негізінде жүргізіледі.

Мәнерлеп жүзуден спорттық резервтерді даярлаудың ерте кезеңдері 5-6 жастан басталады және денелік даму мен даярлықтың жан-жақты, әрі толық қамтамасыз етуге ұмтылыспен сипатталады. Ары қарай бастапқы мамандандырылуға, терең жаттығуларға және шынайы спорттық жетілдіруді қамтамасыз етуге аса көңіл бөлінеді. Жарыс қызметтері құрылымдарының шұғыл күрделенуіне, үлкен денелік және психологиялық жүктемелерді шектеуге, БЖСМ және ОРМБЖСМ нормативтік-бағдарламалық құжаттарымен белгіленген жаттығулардың санын және көлемін сақтауға байланысты 6-7 жасқа дейін жүзудің бастапқы және базалық даярлықтарының ұзақтығының артуы үрдіс болып табылады. Спорттық жетілдіру және жоғары спорт шеберлігінің топтарындағы жаттығулар жеке сипаттамаларға ие болуда.

Мәнерлеп жүзуден бағдарламаны және жарыс қағидаларын жиі өзгертуге байланысты оқу-жаттығу жұмыстарын бағдарламалық қамтамасыз етудің мәселелері жаттығулардың кезеңдері мен мерзімдері үшін микроциклдердің үлгілік жоспар-сызбаларымен жиі ауыстырылады.

Қазақстанда құзыретті органмен (Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті) әзірленген және бекітілген спорт мектептері үшін мәнерлеп жүзу бойынша бағдарламалардың жоқ екені анықталды. Мәнерлеп жүзу бойынша спорттық резервті және құрама командасын даярлау елімізде Ресей Федерациясымен әзірленген іспеттес бағдарламалар бойынша жүргізіледі.

2 ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕРІ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ

2.1 Зерттеу әдістері

Диссертациялық жұмыс бойынша алға қойылған міндеттерді шешуде қарастырылатын сәйкес бірқатар зерттеу әдістері қолданылды:

1. Зерттеу мәселесі бойынша арнайы ғылыми-әдістемелік әдеби деректемелерге сараптама жүргізу және жалпылау.
2. Антропометриялық өлшеулер.
3. Медициналық-биологиялық өлшеулер.
4. Педагогикалық бақылау.
5. Педагогикалық эксперимент.
6. Сауалнама жүргізу
7. Денелік және техникалық даярлықты тестілеу.
8. Дене құрылымдарына талдау жүргізу.
9. Алынған нәтижелерді математикалық өңдеуден өткізу.

2.1.1 Зерттеу мәселесі бойынша арнайы ғылыми - әдістемелік әдеби деректемелерге сараптама жүргізу және жалпылау

Зерттеу тақырыбы бойынша арнайы ғылыми - әдістемелік әдеби деректерге сараптама және жинақтау мәнерлеп жүзумен шұғылданушы жас спортшы қыздардың БЖСМ және ОРМБЖСМ жағдайларында бастапқы мамандандырылу кезеңінде спорттық даярлық мәселелерінің маңызды салдарын айқындау үшін жүргізілді. БЖСМ және ОРМБЖСМ оқу-жаттығу үрдісінде спорттық резервті даярлау, бағдарламалық - нормативтік қамтамасыз ету мәселелері, сонымен қатар бастапқы даярлық (1-2 БД) және оқу-жаттығу топтарында (1-3 ОЖТ) спортшылардың дене даярлығы көрсеткіштеріне жас ерекшеліктері әсерінің сипаттамасы зерттелді.

228 әдеби дереккөздер, соның ішінде шет елдік авторлар, оған қоса диссертациялық зерттеулер, оқу-әдістемелік оқу құралдары, монографиялар, ғылыми жиынтықтардағы мақалалар зерделенді. Зерттеу мәселелері бойынша арнайы ғылыми-зерттеу деректерін жинақтау нәтижелері бойынша диссертациялық зерттеудің мақсаты, міндеттері, нысаны, мәні және болжамы тұжырымдалды.

2.1.2 Антропометриялық өлшеулер

(1-2) БД және (1-3) ОЖТ топтарда айналысатын жас мәнерлеп жүзуші жас қыздардың дене дамуын анықтау мақсатында жүргізілген антропометриялық зерттеу өлшеулері келесі көрсеткіштерден тұрады:

1. Бойдың ұзындығы (бойы) – өлшеу арнайы бойдың ұзындығын өлшегіш құралдың көмегімен жүргізілді. Зерттелетін адам, бой өлшегіштің тіреуіне артымен тұрып, оған өкшесін, арқасын және бөксесін тірейді. Өлшеу дәлдігі 0,5 м дейінгі мәнді құрады.

2. Дене салмағы (салмағы) – зерттелінушінің медициналық таразыда киімсіз күйінде өлшеу арқылы анықталды. Өлшеу дәлдігі 0,05 кг дейінгі өлшемді құрады.

3. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы (ӨТС) – тыныс алу жүйесінің функционалды күйін бағалауға арналған қажетті физиометриялық көрсеткіш. ӨТС дем алу, дем шығарудың резервтік көлемі мен тыныс алу көлемінің жиынтығына тең. ӨТС мұрынды қысқышпен жауып, сулы спирометрмен өлшенді. Сыналушы атмосфералық ауадан барынша дем алып, содан кейін спирометрге біртіндеп (5-7 сек.) дем шығарды. Осылай үш рет қайталанды және алынған нәтижелерден ең жоғарғысы таңдалды, Г.А.Макарова [145, б.85-86].

4. Кеуде қуысының көлемі (КҚК) – дем алу және дем шығару арасындағы кеуде қуысы көлемінің айырмашылығы. Өлшеудің жүргізілу тәртібі: сантиметрлік таспа алынады, сыналушы барынша дем шығарады да, кеуде қуысының көлемі өлшенеді, сосын барынша дем алады да, қайтадан өлшеу жүргізіледі. Ары қарай, көп өлшемнен азы алынып тасталады - алынған айырма кеуде қуысының экскурсиясы (төс немесе тікелей көкірек бұлшық еттерінің астында болсын – айырмашылығы жоқ, өйткені бұл жерде айырмашылық маңызды) болып табылады.

5. Қол динамометриясы – шекті жүктемесі 50 кг дейінгі динамометрмен қол бұлшық еттерінің күші өлшенеді. Зерттелінуші динамометрді саусақтарымен ұстап, қолын тік ұстаған күйде созады да, динамометрді барынша қатты қысады. Өлшеу екі рет қайталанып, ең жоғары нәтиже тіркеледі.

2.1.3 Медициналық - биологиялық өлшеулер

Спортшылар ағзасының функционалды күйі, В.Л.Карпман ұсынған әдістеме бойынша тереңдетілген медициналық тексеру (ТМТ) барысында зерделенді [154, б. 38].

Ағзаның функционалды күйін айқындау үшін, дәстүрлі әдістер, оған қоса заманауи медицинада қолданылатын аспаптық әдістер қолданылды. Тереңдетілген медициналық тексеру (ТМТ) Алматы қаласы «Спорттық Медицина және Оңалту орталығы» республикалық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны базасында жүргізілді.

ЖҚЖ функционалды күйі ЖСЖ; АҚҚ тыныштық күйдегі көрсеткіштері; арнайы жаттыққандық (жұмысқабілеттілік) PWC₁₇₀, ОМҚ көрсеткіштері бойынша айқындалды.

1. Жүрек соғу жиілігін өлшеу - жүрек-қан тамырлары жиырылу жиілігін өлшеу жүрек қызмет етуінің маңызды көрсеткіші болып табылады. Өлшеу зерттелінушінің денесіне ешбір жүктеме берілмеген, тыныштық күйі жағдайында жүргізілді. Алынған деректер Г.А. Макарова ұсынған өлшемдер бойынша бағаланды (кесте 11).

Кесте 11- Г.А.Макарова бойынша жүрек соғу жиілігінің реті [145, б.75]

№ р/р	ЖСЖ көлемі соғу/мин	Дәрежелік мәні
1	60-80	қалыпты
2	80-100	жеделдетілген
3	100	тахикардия
4	59-50	бәсеңдетілген
5	< 50	брадикардия

2. PWC_{170} (Physical Working Capacity) әдісімен дене жұмысқабілеттілігін зерттеу, 12-кесте. Шестранд-Валунд немесе PWC_{170} сынамасы (Physical Working Capacity, ЖСЖ=170 соғу/мин кезіндегі дене жұмысының көлемі) бабына енуден кейін 170 соғу/мин-на тең ЖСЖ-і кезінде зерттелінуші жетілдіре алатын дене жүктемесінің қуатын (кг м/мин және Вт) анықтауға мүмкіндік береді, 1 теңдеу.

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1} \quad (1)$$

мұндағы:

W_1 және W_2 – 1ші және 2ші жүктемелердің қарқыны (кг м/мин немесе Вт);
 f_1 және f_2 – бір минут ішіндегі 1-ші және 2-ші жүктемелердің соңғы минуттарындағы жүрек соғу жиіліктері.

Дене жұмысқабілеттілігі велоэргометр – жаттығу құрылғысының көмегімен анықталды, оның атқарым дәлдігі жоғары жүктеме деңгейін бақылауға мүмкіндік береді.

Велоэргометрияның басты жетістігі – жаттығулардың басты өлшемдерін (дене жүктемесі, ЖСЖ, жүріп өткен арақашықтық, ағымдық жылдамдық) алудың нақты автоматтандырылған жүйесі. Велоэргометрде орындалатын өлшемдер СБ еуропалық жүйесінің халықаралық стандарты бойынша тіркелді.

Зерттелінушілерге біркелкі қарқынды екі жүктемені 3-минуттық үзіліспен немесе онсыз орындап шығу ұсынылды. Педальді айналдыру жиілігі 60-80 айн./мин. аралығында тұрақты болды; әрбір жүктеменің орындалу уақыты 3 мин. құрады. Жұмыс қуаты, бірінші және екінші баспалдақтар арасындағы ЖСЖ айырмашылық минутына 40-тан аз болмады. Бірінші жүктеме қарқыны 1 Вт/кг, екінші жүктеменікі - 2 Вт/кг болды. Егер талап етіліп отырған ЖСЖ айырмашылығына қол жеткізілмесе, 2,5-3 Вт/кг есептен үшінші жүктеме тағайындалды. ЖСЖ пульсометрдің көмегімен (кеудеге бекітілген датчикпен) өлшенді (сурет 3).



Сурет 3 – Экспериментке қатысушы қыздың дене жұмысқабілеттілігін анықтау

12-ші кестеде В.Л. Карпман бойынша PWC_{170} көрсеткішінің мәнін бағалау өлшемдері, 13-ші кестеде В.Л. Карпман бойынша PWC_{170} және ОМҚ көлемі көрсеткіштерінің ара қатынасы берілген.

Кесте 12 - В.Л. Карпман бойынша PWC_{170} көрсеткішінің мәнін бағалау өлшемдері [139, б.120]

Жалпы дене жұмысқабілеттілігі	PWC_{170} (кгм/мин/кг)
Төмен	14 және одан төмен
Орташадан төмен	15-16
Орташа	17-18
Орташадан жоғары	19-20
Жоғары	21-22
Өте жоғары	32 және одан жоғары

Кесте 13 - В.Л. Карпман бойынша PWC_{170} және ОМҚ көлемі көрсеткіштерінің ара қатынасы [139, б.120]

PWC_{170} , кгм/мин	ОМҚ, литр	PWC_{170} , кгм/мин	ОМҚ, литр
500	1,62	1500	4,37
600	2,66	1600	4,37
700	2,72	1700	4,83
800	2,82	1800	5,06
900	2,97	1900	5,32
1000	3,15	2000	5,57
1100	3,38	2200	5,57
1200	3,60	2300	5,66
1300	3,88	2400	5,66
1400	4,13	2400	5,72

4. Оттегінің максималды қолданылуын (ОМҚ) анықтау. Жаттығу жүктемесін орындау барысында спортшыларда, әдетте қуат шығындау ұлғаяды және оттегіні (VO_2) қолдану артады. Спортшының дене жұмысқабілеттілігінің ең маңызды физиологиялық көрсеткіштерінің бірі оттегіні максималды қолдану (ОМҚ) болып саналады, ол минутына тұтынылатын оттегінің ең көп саны ретінде анықталады. ОМҚ жүрек-қан тамырларының аэробты қуаттылық өлшемін көрсетеді және минутына дене салмағына шаққандағы оттегімен (мл) көрсетіледі. Бұл көрсеткішті өлшеу, оның көлемін бой-салмақ қасиеттері әртүрлі адамдарда салыстыру үшін өте маңызды, 14-кесте.

Аталған көрсеткіш (л/мин, дәлірек айтқанда, мл/мин/кг) немесе оның қуатты баламасы (кДж/мин, ккал/мин) адамның дене күйін реттілікпен бағалауда басты болып саналады. Біздің зерттеуімізде, ОМТ В.Л. Карпманнның формуласы бойынша, PWC_{170} мәнінің көрсеткіштері бойынша есептелді, 2-теңдеу:

$$ОЖТ = 1,7 * PWC_{170} + 1240 \quad (2)$$

Кесте 14 – Балалар мен жасөспірімдердегі ОМҚ (J.Rutenfranz, T. Hettinger бойынша, 1959) [131, б.126]

Жасы	Ұлдар		Қыз балалар	
	л/мин	мл/мин/кг	л/мин	мл/мин/кг
9	1,51	50	1,22	40
11	1,93	50	1,49	39
13	2,35	50	2,03	43
15	3,17	53	2,02	38
17	3,7	54	2,19	38

2.1.4 Педагогикалық бақылау

Педагогикалық бақылау әдісі біздің зерттеуіміздің барлық кезеңдерінде жүргізілді. Педагогикалық бақылау мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылуы кезеңіндегі оқу-жаттығу үрдісінің мазмұны және оны ұйымдастыру ерекшеліктерін бағалау мен анықтауға мүмкіндік берді. Бұл бақылаулар педагогикалық экспериментті ұйымдастыру мен жүргізуді бақылауға ықпалын тигізді, оның барысында келесі сараптама жүргізілді: БЖСМ оқу-жаттығу сабақтарында қолданылатын дене жаттығулары мен іс-қимылды ойындар құрамы, балалардың әртүрлі қимыл белсенділіктеріне деген көзқарасы, фитнес-аэробика курсынан алынған жаттығу түрлері (мысалы, Bosu платформасы, Core (Кор) платформасы, теңестіруші диск-теңгерім және т.б. арнайы жаттығу тренажерларында), 8-12 жасар мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың денелік және іс-қимыл даярлығын бағалауға арналған бақылау жаттығуларының мазмұны.

Педагогикалық бақылау әдісі біздің зерттеуіміздің барлық кезеңдерінде қолданылды және бұл жүргізілген педагогикалық эксперимент нәтижесінде

қолданылған құралдарға заманауи түзетулер енгізуге, сонымен қатар, зерттеудің алға қойылған мақсатына қол жеткізуге мүмкіндік берді.

Педагогикалық бақылау нәтижесінде, жүргізілген педагогикалық эксперимент көрсеткіштері алынды, олар бойынша сараптама жүргізілді және аталған диссертациялық жұмыстың төртінші бөлімінде берілген қорытынды жасалды.

2.1.5 Педагогикалық эксперимент

Негізгі педагогикалық эксперимент, 2017 жылдың қыркүйегінен бастап 2018 жылдың маусымына дейінгі кезеңде Қазақстан Республикасы Алматы қаласы Бостандық ауданының №5 МК БЖСТМ базасында жүргізілді.

Педагогикалық эксперименттің негізгі мақсаты – мәнерлеп жүзуден мамандандырылушы жас спортшы қыздардың оқу-жаттығу топтарындағы (1-3) жаттықтыру әдістемесіне фитнес - аэробика құралдарын қолдана отырып ғылыми негіздеме беру.

Зерттеулерге, Алматы қ. (Қазақстан) спорттық мекемелерінде мәнерлеп жүзу бойынша секцияларда жүйелі түрде жаттығатын 9-12 жастағы жас спортшы қыздар қарастырылды.

Сыналушылар бақылау (20) және эксперименттік (20) болып екі топқа бөлінді, олар жас көрсеткіштері бойынша тең болды. Зерттеу нәтижесінде, дененің дамуы мен функционалды даярлығы, сонымен қатар спорттық біліктілік деректері бойынша салыстыру жүргізілді. Барлық жаттығу сабақтары шарты және ұзақтығы бойынша бірдей тәртіппен жүргізілді.

2.1.6 Сауалнамалық сұрау

Мәнерлеп жүзуші спортшы қыздардың жалпы дене даярлығы әдістемесі бойынша заманауи бағыттарын анықтау үшін, оқу-жаттығу топтарында (1-3 ОЖТ) жаттықтырушылардың арасында сауалнама жүргізілді (А-қосымшасы).

9-12 жастағы мәнерлеп жүзуші қыздардың үйлесімділігін (ептілік) және икемділігін дамытуға арналған жаттығулар кешенінің тиімділігін анықтау үшін, мәнерлеп жүзу бойынша жаттықтырушылар арасында сауалнама жүргізілді. Сауалнама 2018 жылдың наурыз айында, Алматы қаласының «Рахат фитнес» жүзу бассейнінде мәнерлеп жүзуден Қазақстан Республикасының чемпионаты өтіп жатқан кезде жүргізілді. Сауалнамаға біліктілігі және еңбек өтілі әртүрлі жаттықтырушылар қатысты, 12 адамнан сауалнама алынды. Сауалнама жаттықтыру барысында, 9-12 жастағы мәнерлеп жүзуші жас қыздардың үйлесімділігін, ептілігі мен икемділігін дамыту үшін, арнайы жаттығулар кешенін қолдану, осы дене қасиеттерін мәнерлеп жүзуде дамытудың маңыздылығы жөнінде түсініктің қалыптасуына мүмкіндік берді. Сауалнама нәтижелері диссертациялық жұмыстың төртінші бөлімінде берілген.

Әр спортшының дене дамуын, даярлық нәтижелері мен көрсеткіштер динамикасының көп жылдық мониторингін жүзеге асыру мақсатында арнайы карта толтырылды, Б-қосымшасы.

2.1.7 Денелік және техникалық даярлықты тестілеу

Тестілеу спортшы қыздардың, соның ішінде оқу - жаттығу топтарында (1-3 ОЖТ) бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі дене және техникалық (жүзу) даярлығын анықтау үшін жүргізілді. Спортшылардың үйлесімділік қабілеттерін, ептілігін, икемділігін, төзімділігі мен шапшаңдықты - күшті қасиеттерін бағалау үшін, біз әртүрлі тапсырмалардан тұратын тестілер кешенін қолдандық.

Спортшылардың қарқынды дене даярлығы жылдық жаттығу кезеңінде, үш рет жүргізілген тестілеу нәтижелері бойынша анықталды: 1 – жалпы даярлық кезеңінде (қыркүйек); 2 – даярлық кезеңін арнайы даярлық кезеңінде (ақпан); 3 – жарыс кезеңінде (маусым). Тестілеу үнемі бірегей өткізілді: екі күн бойы, орындалу күрделілігіне байланысты бір ретпен жүргізілді. Тест жүргізуге бір апта қалғанда, жаттығу берілген бағдарлама бойынша өткізілді, содан кейін қатысушы спортшы қыздарға бір күндік демалыс берілді.

Залда анықталатын, ЖДД, төрт жаттығу арқылы бағаланды:

1) Колды бұғу-жазу – колды еденде жатқан күйде тіреп жазу. Жас спортшы қыз қолайлы қарқында қолдарын анағұрлым көп рет бүгіп, жазады. Орындалу міндетті шарттар: кеудені еденге тигізу, қолды толық жазу, бел омыртқа қозғалыссыз болып, үзіліссіз орындалуы қажет. Жаттығуларды орындауды қайталау саны көзбен мөлшерлеу арқылы есептеледі, бір рет орындалады.

2) Аяқты көтеру (саны, 30 секундта). Б.к. – арқамен жату, спортшы қыздар аяғын табаны еденге тигенше басынан асырып (аяқтарын бүкпей) көтеруді орындады. Жаттығу 30 секунд ішінде орындалды.

3) Асылып аяқпен бұрыш жасау. Спортшы қыз қолы мен аяқтарын тік ұстап, иықтан сәл кең деңгейде кермеде асылады. Содан соң, жамбасымен алға қарай аздаған қимылдар жасап, аяқтарын жоғары көтере бастайды. Аяқтарын барлық жасаған әрекет бойы тік және бір қалыпта ұстауы қажет. Ары қарай, аяқтарын белден сәл жоғары деңгейде көтереді. Осы қалыпта ұстап тұру уақыты секундпен белгіленеді. Спортшыларға екі рет мүмкіндік берілді және ең үздік нәтиже есептелінді.

4) Бір орыннан ұзындыққа секіру (см). Еденге сызық сызады, осы сызыққа көлденеңінен 3 метрлік бөлімді бағамдар жүргізілді. Спортшы қыз сызықта тұрып, секіреді. Бұдан әрі, ұзындыққа секіру есептеулерінің жалпыға ортақ ережелері бойынша өлшеу жасалынды. Спортшыларға екі мүмкіндік берілді және ең үздік нәтиже есепке алынды.

Залда анықталған АДД, үш жаттығу арқылы бағаланды:

1) «Иілу» – бастапқы қалыпты күйде жүргізілді, спортшы қыз, гимнастикалық орындықта отырған қалпы, алға қарай иіледі (аяқтарын бүкпейді), сонымен қатар қолдарымен мүмкіндігінше төмен тартуға тырысады. Гимнастикалық орындықтың биіктігі 35 см құрайды. Дененің қалпы 3 секунд ішінде белгіленді. Бұдан әрі сантиметрлік таспамен 0,5 см дәлдікпен, саусақ сүйектерінен қол саусағына дейінгі ара қашықтық өлшенді. Бір реттік мүмкіндік берілді.

2) «Шатқа отырыс»: а) оң және сол жақ аяқ гимнастикалық қабырғада бүйірімен тұрып орындалады, сонымен қатар спортшы қыз бір қолымен

гимнастикалық қабырғаның тақтайшасынан ұстайды, ал екінші қолын бір жаққа қарай жібереді. Алынған нәтиже гимнастикалық қабырғаға тік бекітілген өлшеуіш сызғышпен есептелінеді. Нәтиже 1 см дейінгі дәлдікпен сантиметрмен өлшенеді, еденнен шапқа жақын орналасқан алдыңғы мықынға дейінгі жердің ара қашықтығы. Әр аяқ үшін бір мүмкіндіктен; б) көлденең - аталған шатқаотырыс түріне, олар 180 градус бұрыш жасағанға дейінгі қарама - қарсы бағытта қойылған аяқтар жатады.

3) «Тепе-теңдік» - негізгі дене қалпы: спортшы қыздар оң жақ аяқпен тұрады, сол жағы бүгулі, оң аяқтың тізесімен аяқтың ұшымен тұру. Шынтақ денеге қысылған, қол бүгілген, білек денеге қатысты 90⁰ бұрышпен орналасқан, қол буындары жинақталған. Белгі бойынша, спортшы қыз көзін жұмып және осы қалпында ұзағырақ уақыт тұруы қажет. секунд өлшеуіштің көмегімен, тепе - теңдікті сақтау уақыты белгіленеді, өлшеу дәлдігі 0,1 дейінгі секундты құрауы қажет. Секунд өлшеуіш белгі бойынша қосылады және егер сыналуды көзін ашса немесе қалпын өзгертетін болса сол сәтте өшіріледі. Екі мүмкіндік беріледі және ең үздік нәтиже есептелінеді.

Алынған нәтижелерді бағалау, 15-кестеде көрсетілген, бағам бойынша жүзеге асырылды.

Кесте 15 - В.И.Лях бойынша, тестілерді бағалау көрсеткіштерінің бағамы [199]

Деңгейі, тест	Орташадан төмен	Орташа	Орташадан жоғары
Ұзындыққа секіру, см.	141-160	161-180	180 және одан жоғары
Иілу, см	4 және одан жоғары	5 – 9	10 және одан жоғары

Техникалық даярлық деңгейі (жүзу), негізінен М.Н.Максимованың оқулығында берілген жаттығулар арқылы анықталады [65, б. 37].

1) ОЖТ 1-3 оқу жылдарындағы 50 м кеудеде кроль тәсілімен жүзу және 100 м кешенді жүзу (25 м. баттерфляй, 25 м шалқалап жүзу, 25 м брасс, 25 м кеудеде кроль тәсілімен жүзу) сек.;

2) Сүңгу, сек. Спортшы қыз дем алады, сосын суға «эгбитэ» қалпында енеді. Суға бату тереңдігі су бетінен 1 м аспауы қажет. Секунд өлшеуішпен, суға батқан кезден бастап сүңгіген уақытты қосқанда, су астында тұрған уақыт белгіленеді. 40 секунд үзіліспен үш рет әрекет жасауға мүмкіндік беріледі, үш рет жасалған әрекет үшін орташа нәтиже есептелінеді.





3) «Эгбитэ» қолды жоғары көтеру. Бастапқы күй: спортшы қыз басын жоғары көтеріп, иығын су бетіне, екі қолын жоғары қаратып тік қалпында орналасады. Осы мықын күйінде, аяқ пен тізе алшақ, сирақ пен табан айналмалы қимылдарды сипаттайды. Секунд өлшеуішпен «эгбитэ» орындау уақыты белгіленеді. Берілген тестіде «эгбитэ» қолды көтеруді орындау кезіндегі тепе-теңдік тұрақтылығы бағаланады. Бір рет әрекет жасау мүмкіндігі беріледі, өлшеу дәлдігі 0,1 секундты құрайды.

4) «Бұрама– айналу» - бұл спортшы қыздың басы, денесі мен аяғын, басын төмен қаратып тік бағытта орналасқан қалпы. Спортшы 360⁰ айналып, топтасудан тік жасайды, содан кейін суға батады. Жаттығуды дене тізеден жоғары мықыннан 1/3 деңгейде күйдегі жоғары биіктікте орындайды және табан су бетімен қиылысқан кезде, ол аяқталады, көлденең жазықтықта ауысуға жол берілмейді. Аталған тестіде айналу және бату градуспен айналу дәлдігін орындау кезінде, тепе-теңдік тұрақтылығы бағаланады. Нәтиже 1-ден 5-ке дейінгі баллмен анықталады. Екі мүмкіндік беріледі, ең үздік нәтиже есептеледі [65, б. 44].

5) «Тіректі есу». Спортшы суда басы төмен қараған (кері тік қалпында), қолдары шынтақ буындарында бүгілген, қолдың буындары алақанмен бетке қарай жазылған қалпында болады және білекпен бірге не көлденең, не су бетінің кейбір бұрыштарының астында орналасқан [102, б. 49]. Тіректі есудегі қимыл үлгісі, бұрып жіберу және келтіру сатылары күйінде беріледі. Бұрып жіберу сатысында, қолдың буындары сыртынан төмен қарай, келтіру сатысында қолдың буындары ішінен төмен қарай орналасқан. Тіректі есу техникасын орындаудың дұрыстығы белгіленеді, ол қол буындарына, үнемі шынтақ қалпына, көлденең жазықтықтағы үлкен амплитуда мен жоғары емес, бірақ тұрақты қарқынға қатысты күйге тән екендігіне негізделеді.

б) «1-міндетті бейнелі қимыл». 2017-2021 жж. FINA ережелеріне сәйкес, 12 жас және одан кіші жасанаттар үшін, бірінші міндетті бейнелі қимыл 106 «Тік балеттік аяғы» болып саналады, күрделілік коэффициенті - 1,6. Бейнелі қимыл «арқамен жату» бастапқы қалпынан басталады, бір аяқты «балеттік аяғы» қалпына дейін көтеру орындалады. Содан кейін, мықынның тік қалпын сақтай отырып, тік аяқ бүгіледі, сосын «арқамен жату» күйінде денесін тік ұстайды. Бағалау баллмен жүргізіледі, 16-кесте.





Кесте 16 - 106 «Тік балеттік аяғы» міндетті бейнелі қимылды орындауды бағалау, күрделілік коэффициенті - 1,6; 2017-2021 жж. FINA ережесі [200, б. 68]

				Total
NVT=	18.5	11.0	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	

7) «2 – міндетті бейнелі қимыл». 2017-2021 жж. FINA ережелеріне сай, 12 жас және одан кіші жасанаттары үшін, екінші міндетті бейнелі қимыл 301 «күрделілік коэффициенті - 1,9» «Барракуда» болып саналады. Бейне арқада бастапқы қалыптан басталады. «Бүктелу» қалыпта (аяқтар су бетінен перпедикуляр, табандар су бетінің астында орналасқан) қабылдайды, содан кейін тігінен (итеріп шығарып) бір мезгілде жоғары қарай жылдам көтерілген жөн. Тік қалпын сақтай отырып, спортшы қыз төмен қарай батады. Бейнелі

қимыл табандар су беті астына жасырылғанда аяқталады [65, б. 71]. Бағалау баллмен жүргізіледі, 17-кесте.

Кесте 17 - 2017-2021 жж. FINA ережелерінің күрделілік коэффициенті-1,9; 301 «Барракуда» міндетті бейнелі қимылды орындауды бағалау [200, б. 68]

				Total
NVT=	10.0	31.0	15.0	56
PV =	1.89	5.54	2.68	

2.1.8 Дене құрылымдарына талдау жүргізу

Спортшылар ағзасының маңызды құрылымдарының теңгерімі - бұл жақсы көңіл - күй, жақсы жұмысқа білеттілік және тұтастай денсаулық күйі. Заманауи технологияның дамуы жағдайында, күрделі талдаулар мен зерттеулерсіз, өз дененің құрамын дәл білу. Небәрі арнайы аспапты-дененің үйлесімділік құрамы (биоимпедансометр) талдағышын қолдануға болады, ол бүкіл ағзаға сканерлеу жүргізеді, сосын алынған деректерді компьютерлік өңдеуден өткізгеннен кейін дәрігерге дене құрамы туралы қорытынды береді [201, 202].

«Tanita- 413» (Жапония) компьютерлендірілген сараптамалық кешен арқылы, біз жас спортшылардың дене құрылысының сандық көрсеткіштеріне сараптама жүргіздік, оған келесі құрамдастары кіреді:

1. Май көлемі (яғни, ағзадағы барлық май жасушыларының жиынтық салмағы);

2. Майсыз көлемнің (май болып саналмайтынның барлығы: бұлшық еттер, барлық ішкі мүшелер, ми, жүйке, сүйек және ағзадағы барлық сұйықтық) құрамы. Аталған көрсеткіш зат алмасуды, ағза қолданатын қуат көлемін бағалау үшін қолданылады және тәулік ішінде қабылданған тамақ үлесін есептеу үшін қажет;

3. Белсенді жасуша салмағы (бұлшық еттерді, мүшелерді, сүйектерді, жүйке жасушаларын құрайтын, яғни суды есептемегендегі, майсыз салмақ бөлігі) – бұл көрсеткіш белгілі деңгейде болуы қажет, бұл тағамның үйлесімділік көрсеткіші;

4. Ағзадағы барлық су құрамы (жалпы су, жасушадан тыс және жасуша ішіндегі сұйықтықтар) – яғни, байланысты, сонымен қатар бос күйіндегі, ағзаның сұйықтықпен қанығу көрсеткіші, ол ісіну - метаболизмдік синдромды, әртүрлі су және электролитті алмасудың бұзылыстарын диагностикалауға және т.б. көмектеседі.

Зерттеуге енгізілген биометриялық көрсеткіштердің (жасы, бойы, бел ауқымы, бөксе ауқымы, білек, жынысы және т.б.) арқасында, ағзаның қосымша өлшемдері алмасу үрдістерінің деңгейі есептеледі, сонымен бірге аталған адам үшін лайықты көрсеткіштерді салыстыруда оларға бағалау жүргізіледі, бұл

нормативтік мәндерден ауытқуларды анықтауға және тексеру нәтижелерін түсінікті, графиктер мен салыстырмалы кестелер түрінде ұсынуға мүмкіндік береді.

2.1.9 Алынған нәтижелерді математикалық өңдеуден өткізу

Педагогикалық эксперимент нәтижесінде алынған нақты материалдар, математикалық өңдеуден өткізіледі.

Өлшемдерді бағалау аталған есептеулер негізінде жүргізілді: \bar{X} - орташа арифметикалық шама; Sx – стандартты ауытқу; S – орташа арифметикалық шама қателігі; t - Стьюдент айырмашылық өлшемдері.

Алынған деректерді өңдеу Excel компьютерлік бағдарламасының көмегімен жүргізілді.

Математикалық өңдеу әдістері, жиынтық қолданылатын сандық сипаттамалардың сенімділігі мен анықтығын нақты негіздеу үшін; эксперименттік және бақылау топтары көрсеткіштерінің елеулі айырмашылық өлшемдерін анықтау үшін қолданылды. Нәтижелердің маңыздылығы, егер осындай кесте бойынша мәндерде (Стьюдент өлшемінің шекаралық мәні) 95% кем емес мәнге тең болғанда, анықталған болып есептелінді [203 - 205].

2.2 Зерттеудің ұйымдастырылуы

Зерттеу 2015-2018 жылдар аралығында Қазақстан Республикасының Алматы қаласы Бостандық ауданының №5 МК БЖСТМ базасында жүргізілді және үш өзара байланысты кезеңдерден тұрды.

Зерттеудің бірінші кезеңі (2015 жылғы қыркүйек - 2017 жылғы тамыз аралығы). Бұл кезеңде зерттеу мәні мен нысаны, зерттеу тұжырымы, мақсаты мен міндеттері анықталды, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге теориялық сараптама жүргізілді және отандық, шетелдік ғалымдардың деректері жинақталды. Алға қойылған міндеттерді шешу үшін, әдіснамалар анықталып, педагогикалық эксперимент жоспары әзірленді.

Зерттеудің бұл кезеңінде мәнерлеп жүзуден ҚР ұлттық құрама командасы спортшы қыздарының дене құрылымдары мен дене даярлығы сипаттамасы бойынша алдын-ала эксперимент жүргізілді [206, 207]. Зерттеу нәтижелері спортшы қыздардың үйлесімділік қабілеттеріндегі негізгі олқылықтарды көрсетті. Сондықтан, спорттық резервті даярлау үрдісін жетілдіру мен жақсарту мақсатында фитнес құралы ретінде Bosu платформасын қолдану шешімі қабылданды. Алдын-ала эксперимент КазСТА-ның спорт ҒЗИ-да сертифицикатталған аппараттармен жүргізілді.

Зерттеудің екінші кезеңі (2017 жылғы қыркүйектен бастап – 2018 жылғы маусымға дейін). Бұл кезеңде педагогикалық эксперимент жүргізілді. Біз мәнерлеп жүзу тобынан 40 адамнан тұратын, 9 - 12 жастағы қыз балалардан 2 топ құрдық. Олар бір типтегі топтарға - бақылау (БТ=20) және эксперименттік (ЭТ=20) болып бөлінді.

БТ және ЭТ ЖДД бойынша жаттығу сабақтары мәнерлеп жүзуден мамандандырылатын спортшы қыздарға арналып гимнастикалық залда

жүргізілді. Эксперименттік жұмысқа арналған жаттықтыру құрылғысы ретінде, Bosu платформасы қолданылды.

«Bosu balance trainer» - жаттығу құрылғысының толық атауы осылай аталады. Bosu платформасы – жаңа жүйе, ол анағұрлым танымал болып келеді. Оны тағы да Bosu-жартылай шар деп те атайды. Ол 1999 жылы маман Дэвид Уэкпен, фитболға анағұрлым қауіпсіз балама ретінде әзірленді [208].

Bosu-платформасы фитнеспен айналысуға арналған арнайы жаттығу құрылғысын білдіреді. Бұл диаметрі шамамен 63 см құрайтын пластик платформа. Тасымалдау қолайлы болу үшін, табанында екі сабы қарастырылған. Онда биіктігі шамамен 30 см құрайтын, резеңке күмбез – жартылай шар пішінді құрылғы орналасқан. Сырттай қарағанда, Bosu фитболдың жартысын еске салады деп айтуға болады [209] (сурет 4).



Сурет 4 – Арнайы жаттықтыру құрылғысы Bosu-платформасы

Онда тұруға, секіруге, теңестіруге, отыруға және сүйенуге болады. Осы іс-қимылдардың бәрін жаттықтыру құрылғысын табаны мен жоғары бөлімін қолдана отырып, екі жағынан жасауға болады. Дәл осы ерекшелігінің арқасында, босу өз атауын алды, Both Side Use аббревиатурасынан шығады – «екі жағынан қолдану». Bosu-платформасы - жабдықты өндірушілердің шығармашылығының нәтижесі болып табылады. Тұрақсыз фитнес - платформалардың эволюциясы біршама ерте басталды. Заманауи Bosu-дың баламасы 1999 жылдың аяғында шығарылды. Ол кәсіби спортшылар үшін арналды. Осындай жаттығу тренажерларында америкалық волейболшылар, хоккейшілер, АҚШ тау шаңғысы және сноуборд бойынша құрама мүшелері айналысады [210].

Bosu платформасында айналысу степ-аэробиканы – көптеген ұқсас жаттығуларды еске салады, алайда оларда күрделі хореография болмайды, себебі осы және өзге қимылды орындай отырып, тепе-теңдікті сақтау үшін тағы жұмыс істеуге тура келеді.

Bosu-платформасы қолданылған жаттығулар, әдеттегі күш қолданатын жаттығуларда қатыспайтын, адамның терең бұлшық еттерін даярлауға мүмкіндік береді, сонымен бірге осы бұлшық еттерді, бәрінен бұрын омыртқа

жотасының жұмысын және тұтастай алғанда, денсаулықты нығайту, жақсарту және даярлау үшін қажет.

Фитнес – аэробика элементтерін қолдана отырып, ЖДД сабақтарын жүргізу құралдары мен әдістерін дұрыс таңдау кезінде, балалардың ағзасына оң әсерін тигізеді. Бұл әсерді, жалпы, сонымен қатар жекелеген әсерлерден байқауға болады. Спорт сабақтарында ағзада болатын негізгі физиологиялық өзгерістер: 1) ЖСЖ артуы; 2) АҚҚ көтерілуі; 3) ТЖ өсуі; 4) ҚМК ұлғаюы.

Эксперимент бір құрал көмегімен, бір тәулік мерзімінде жүргізілді.

Үшінші зерттеу кезеңі (2018 жылғы шілде - 2018 жылғы желтоқсан аралығы) - қорытындылау. Осы кезеңде алынған зерттеу нәтижелерге талдау, заманауи статистикалық әдістерді қолдана отырып, алынған деректерге өңдеу жүргізілді. Әзірленген әдістемелерді үйлесімділік қабілетін дамыту үшін, қолдану үрдістердің тиімділігіне сараптама және бағалау, сонымен қатар тәжірибелік ұсыныстарды, мәнерлеп жүзуден мамандандырылушы спортшы қыздардың оқу-жаттығу топтарында (1-3 ОЖТ) ЖДД бойынша жаттықтыру үрдісіне қолдану жүргізілді. Диссертациялық жұмыс мәтінін рәсімдеу және қорытындыны тұжырымдау бойынша жұмыстар жүргізілді.

Зерттеудің барлық кезеңдерінде ғылыми баспалар мен конференцияларға арналған басылым материалдарын даярлау бойынша жұмыстар жүргізілді.

2 тарау бойынша тұжырым

Екінші бөлімде ұсынылған материалдар бойынша келесі қорытынды жасауға болады:

- зерттеуде заманауи әдістер кешені қолданылды, олардың көмегімен мамандардың жинақталған пікірі, педагогикалық бақылаулар, педагогикалық эксперименттер жүзеге асырылды, мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың денелік, техникалық даярлығы, дене жұмысқабілеттілігі, заманауи математикалық статистика әдістерінің алынған деректерін өңдеу арқылы олардың ағзасының функционалды күйі зерделенді;

- педагогикалық эксперимент мазмұны және біздің әзірлеген фитнес бағытының құралдарын қолдану бағдарламасы, заманауи ұстанымдарға сүйене отырып, мәнерлеп жүзуден мамандандырылушы жас спортшы қыздарды даярлаудың бастапқы мамандандырылу кезеңінде анықталды. Оларды ұйымдастыруда және өткізуде, айналысушылардың бастапқы жас ерекшелік деңгейлерінің төмендеуімен, жеке және топтық жаттығуларда мәнерлеп жүзуші қыздарды терең мамандандыру, күрделі акробатикалық элементтерді қосу салдарынан, спортшы қыздардың техникалық даярлығының анық күрделенуінен туындаған қарама-қайшылықтар мен спорттық резервін анағұрлым көбірек жетілдірілген даярлау технологиясы талабын қанағаттандыру қажеттілігі үлкен маңызға ие болды.

3 БЖСМ-ДЕ МӘНЕРЛЕП ЖҮЗУДЕН СПОРТТЫҚ РЕЗЕРВТІ ДАЯРЛАУДЫ ОҢТАЙЛАНДЫРУ ҮШІН ФИТНЕС ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫ

3.1 Мәнерлеп жүзуден жалпы дене даярлығы бойынша бағдарламаны жетілдірудің алғышарттары

Бұдан алдын осы диссертациялық жұмыстың 1.3 бөлімінде мәнерлеп жүзу және басқа да спорт түрлері бойынша БД пен ОЖТ спорттық резервті даярлаудың бағдарламалық және нормативтік негіздеріне шолу жасалған болатын.

Көптеген әдеби дереккөздерінің [14, б.187; 70, б.110; 183, б.7-8; 171, б. 622, б. 638, б. 650], мәліметтері бойынша, спортшылардың көпжылдық жаттығуларының барлық кезеңдеріндегі спорттық даярлық үрдісінің негізгі жақтары болып табылатын мәселелер:

- дене даярлығы (күш, шапшаңдық, икемділік, ептілік, үйлесімділік, төзімділік, кеңістіктікте бағдарлану сияқты негізгі дене қасиеттерінің даму дәрежесі);

- техникалық даярлық;
- тактикалық даярлық;
- моральды-ерікті даярлық;
- теориялық даярлық.

Мәнерлеп жүзуден спортшыларды даярлау жүйесі күрделі жүйелердің бірі болып табылады және оны мәнерлеп сырғанау, спорттық және көркем гимнастика, суға секіру, акробатика және т.б. сияқты спорт түрлерімен салыстыруға болады. Бұл спорт түрлерінің жаттығу үрдістері даярлықтың әр алуан түрлерін, соның ішінде: спорттық жүзуді, арнайы жүзуді (мәнерлеп жүзу), акробатикалық, хореографиялық және музыкалық даярлықты қамтиды [211].

Соңғы отыз жыл ішінде арнайы даярлықтың әртүрлі жақтарын жетілдіру әдістемесі бойынша бірқатар ғылыми-зерттеу жұмыстары жүргізілді, ол туралы бірқатар диссертациялық жұмыстар куәлік етеді, олар: мәнерлеп жүзуден Г.И. Медведчуктің [212], И.В. Белоусованың [213], Т.П. Степанованың [214]. Н.Н. Ларинаның [215], Е.А.Золотованың [216]; ары қарай спорттық гимнастика мысалында А.И. Бузюннің [217], А.С. Исмаилованың [218]; мәнерлеп сырғанау бойынша И.В. Абсалямовтың [219] және тағы басқа бірқатар еңбектер.

Мәнерлеп жүзудің спорт түрі ретіндегі ерекшелігі сол, спортшының жарыстық қызметі техникалық (міндетті) және ұзақ (ерікті) бағдарламаларды орындау болып екі бөлімнен тұрады [13, б.131; 138, б. 5; 158, б. 3; 108, б. 13].

Міндетті бағдарламада спортшы қыздар нақты техникалық элементтерді белгіленген тәртіппен орындайды. Ерікті бағдарламада музыкалық немесе хореографиялық үйлесімділікке қандай да бір шек қойылмайды.

Техникалық бағдарлама Халықаралық жүзу федерациясымен (FINA) олимпиадалық кезеңге бекітілген жіктемелі бейнелі қимылдардың жиынтығын қамтиды [220].

FINA 2017-2021жж. жарыс ережелеріне сай мәнерлеп жүзуші қыздар міндетті бағдарламаны орындау барысында жас ерекшеліктері бойынша топтарға бөлінеді де, өз жас деңгейіне сай бейнелі қимылдарды орындайды. Жоғарыда аталған 2017-2021жж. жаңа ережелерге сай, мәнерлеп жүзуде төменде көрсетілгендей жас деңгейлері айқындалады:

1) 12 және одан кіші жас санатты спортшы қыздар төрт бейнелі қимылды орындайды;

2) 13-15 жас аралығындағы спортшы қыздар бір-бірінен осы жас кезеңіне сай күрделілік коэффициентімен ерекшеленетін төрт бейнелі қимылды орындайды;

3) 15-18 жас аралығындағы спортшы қыздар. Күрделілік коэффициентімен ерекшеленетін жеткіншектер мен ересектерге арналған бейнелі қимылдарды орындайды. Сондай-ақ, бұл топта техникалық және ерікті бағдарламалар орындалады.

Адамның әрбір қозғалысы – дене бұлшық еттерінің жиырылуы мен босаңсуының бірлескен нәтижесі болып табылады. Бұлшық еттердің белгілі топтарын дұрыс пайдалану қимылды сәтті орындаудың кепілі болып табылады. Бұлшық еттерді босаңсыта білмеу қимылды бөгеп, бұлшық еттердің ширығуына әкеп соғады. Мәнерлеп жүзуде мұндай құбылысты «үйлесімділік ширығуы» деп атайды. Үйлесімділік ширығуы жетілмеген қимыл үйлесімділігі (жаңадан келген спортшыларда) нәтижесінде немесе тым күрделі үйлесімділік қимылдарын орындау кезінде байқалады [158, б. 20-21].

Міндетті бейнелі қимылдарды орындау кезіндегі судағы қимыл әрекеттерінің ерекшеліктеріне жүргізілген сараптама көрсеткендей, мәнерлеп жүзуші қыздардың шеберлігі үшін маңызды, ал басқа спорт түрлеріне тән емес немесе жекелей бір спорт түрлеріне ғана тән, бірақ мәнерлеп жүзуде айрықша көрініске ие болатын бірқатар факторлар бар.

Спорттың барлық түрлерінде, соның ішінде мәнерлеп жүзудегі, спортшылардың көпжылдық даярлық бағдарламалары дене қасиеттерін, функционалды мүмкіндіктерді жетілдіру динамикасын және жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге арналған әрбір даярлық кезеңіндегі спорттық қабілеттердің өзіне тән құрылымын дамытуды қамтиды.

ЖДД дене қасиеттерін және қабілеттерін, қимыл дағдылары мен икемділіктерін, функционалды мүмкіндіктерді жан-жақты дамытуға бағытталған. ЖДД жалпы жұмысқабілеттілікті күшейтуге мүмкіндік береді, осы спорт түріне қажетті және соған тән дене қасиеттерін жетілдіру алғышарттарын жасайды [138, б. 9].

Мәнерлеп жүзуден ЖДД барысында, кросстық жүгіру, секіру жеңіл атлетикалық жаттығулар; өз салмағымен, ауырлық түсіру арқылы, снарядтардағы сияқты жалпы дамыту жаттығулары; спорттық жүзу; спорттық ойындар кеңінен қолданылады.

Алдыңғы уақытта, Ю.В. Пармурзинаның [221], Т.В. Романованың [222], А.А. Гайворонскаяның [223] зерттеулерінде футболшыларды, балуандарды және сәйкесінше баскетболшыларды даярлау үрдісіне қолданбалы аэробиканы енгізу, сондай-ақ оны үйлесімділік қабілеттіліктерінің деңгейін көтеру

мақсатында қосымша құрал ретінде пайдалану мүмкіндіктері қарастырылған болатын. Алайда, ЖДД барысында, күрделі-үйлесімді спорт түрлерінде фитнес бағытын, соның ішінде аэробиканы, пилатесті қолдану, Bosu платформалары, Core-платформалары және т.б. сияқты арнайы жаттығу құрылғыларын қолдану әзірге ғылыми негіздемесін таппай отыр.

12 жас және одан кіші жасанаты спортшы қыздардың бірінші тобына жататын, мәнерлеп жүзуші жас қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңінде даярлау тиімділігін айтарлықтай көтеру мақсатында, біз зерттеу жұмысымыздың барысында оқу-жаттығу даярлығында үйлесімділік қабілеттерінің қызметін зерттеу бойынша педагогикалық эксперимент жүргіздік. ЖДД барысында үйлесімділік қабілеттілігіне, ептілікке, статодинамикалық тұрақтылыққа және икемділікке ерекше көңіл бөліне отырып, фитнес құралдарын пайдалану арқылы жаттығу кешендері орындалды.

Алдыңғы бөлімдерде көрсетілгендей, біздің зерттеу жұмысымыздың негізгі мақсаты мәнерлеп жүзуден спорттық резервті даярлау бағдарламаларын зерттеу және оларға талдау жасау, сондай-ақ жалпы дене даярлығы үрдісіне фитнес бағытты құралдарды енгізу мүмкіндіктері болып табылады. Бұл ретте фитнес құралдарын мәнерлеп жүзуші жас қыздардың жаттығу үрдісінде қолдану бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі жаттығу жүктемесінің көлемі бойынша талаптарды бұзбауы қажет. Әзірленген бағдарламаны қолдануды ескере отырып, жүктемені қажетінше қайта бөлуді ұқсас бағыттағы сағаттармен алмастыру арқылы жасадық. Жаттығулар 60 минуттан аптасына 1 рет жасалып отырды.

Осы диссертациялық жұмыстың 2.2 бөлімінде айтылып кеткендей, жұмыстың эксперименталды бөлімі үшін жаттығу құрылғысы ретінде - «Bosu» платформасы, теңгеруші диск-платформа, Core-платформа жаттығу құрылғылары сияқты фитнес құралдары пайдаланылды.

Бұл жаттығу құрылғыларының сипаттамаларын қарап шығып, біз олардың келесі пайдалы жақтарын анықтадық:

1. ЖДД жаттығуларын жүргізудің құралдары мен әдістерін дұрыс таңдай отырып, Bosu платформасында фитнес-аэробикасын пайдалану балалардың ағзасына оң әсер етеді, бұл әсер тез, әрі шоғырланымдық тиімділіктермен айқындалады. Спорттық сабақтар кезінде ағзада болатын негізгі физиологиялық өзгерістер, бұл: 1) ЖСЖ артуы; 2) АҚҚ көтерілуі; 3) ТЖ артуы; 4) ҚМК көбеюі. «Bosu» платформасы фитнес – аэробикасы пайдаланылатын сабақтарда шоғырланымдық тиімділігіне қол жеткізу келесі жағдайларда көрінеді: 1) ЖСЖ төмендеуі; 2) ЖҚЖ дамуы; 3) АҚҚ қалыпқа келуі; 4) май қабатының азаюы; 5) ӨТС ұлғаюы; 6) денесін тік ұстауы; 7) қимыл қасиеттерінің (күштің, төзімділіктің, ептіліктің, икемділіктің және т.б.) жақсаруы; 8) қимылесінің дамуы; 9) жарақаттарды болдырмау; 10) эмоциялық күйдің жақсаруы.

2. Арнайы Core-платформа –жаттығу құрылғысының бір түрі, тұрақты қалыпты сақтай отырып, бұрылады және жан-жаққа қозғалады. Бұл жаттығу құрылғысы скейтбордта сырғанауға ұқсас келеді. Дененің тепе-теңдігін сақтау үшін, бұлшық еттердің әртүрлі топтарын кезек-кезек ширату арқылы теңгеру

кажет болады. Бұл кезде кіші жамбас пен пресс бұлшық еттерінің ұсақ топтары шынығады, аяқтардың күші артады. Ең бастысы, 1) тепе-теңдікті сезіну, 2) үйлесімділік жақсарады. «Core-Training» сабақтарында жүйелі түрде жаттығу дененің орталығын – арқа бұлшық еттерін, соның ішінде терең, және де құрсақ пресс бұлшық еттерін жетілдіреді.

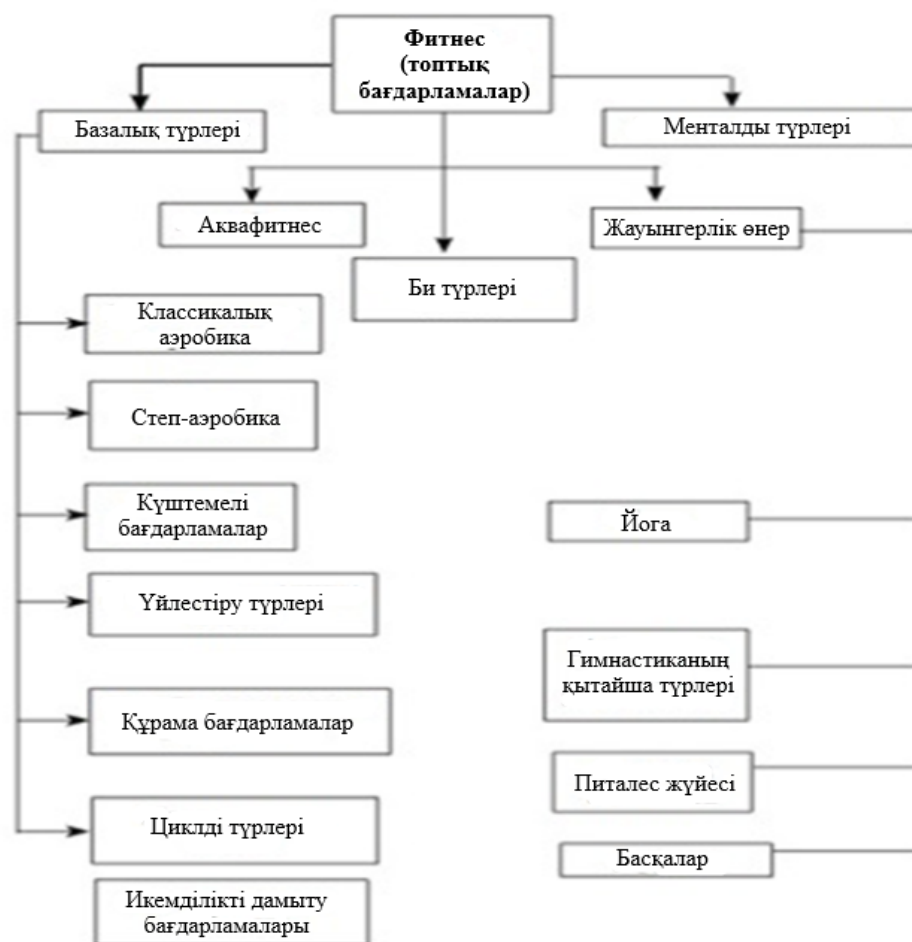
Сонымен, жоғарыда айтылғандардың негізінде, біздің зерттеу жұмысымыздың алдына мынадай мақсат қойылды: 1) мәнерлеп жүзудегі спорттық резервті даярлаудың әртүрлі салаларын дамыту; 2) мәнерлеп жүзудің техникалық элементтерін, жаттығуларды және дене қасиеттері мен функционалды күйдің даму деңгейін көтеруді жүзеге асыру тәртібін өзінде біріктіре алатын құрал ретінде фитнес бағытын пайдалану бағдарламасын жасап шығару; 3) фитнес құралдарының жас спортшылардың денелік және техникалық даярлығына әсерін зерттеу.

3.2 Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды даярлаудың бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес құралдардың пайдалану бағдарламасының сипаттамасы

Фитнес – бұл дене шынықтыруды ғана емес, сондай-ақ салауатты өмір салтын (тиімді тамақтану, зиянды әдеттерден бас тарту, психотренинг және т.б.) қамтитын спорттық бағыттағы сабақтар жүйесі [191, б. 12]. Егер бір құрылым жұмыс істемесе, онда барлық жүйе түгел әсер етпейді. Фитнес қазіргі таңда барлық жас санаттары үшін спортпен қызықты және пайдалы шұғылдану болып табылады. Фитнес бөлімдерінің бірі - топтық бағдарламаларды қамтитын аэробика. К.Купердің пікірінше, аэробика - бұл денсаулықты жақсарту үшін, музыкалық сүйемелдеумен орындалатын, ұзаққа созылған, қарқындылығы бірқалыпты дене шынықтыру жаттығуларының жүйелі қолданылуы [191, б. 13].

Фитнес сабақтарын жетілдіру мақсатында, мамандар аэробиканы бір-бірінен мақсаттары, құралдарының құрамы, шұғылданушылардың жас санаты (балаларға, жасөспірімдерге, ересектерге арналған аэробика) бойынша ерекшеленетін әртүрлі бағытта дамытуда, Лисицкая бойынша 5-сурет [224]. Сондай-ақ ол төмендегідей болып бөлінеді:

- шұғылданушылардың (спорт түрлерінің жаңадан бастап жатқан өкілдеріне және т.б.) даярлық деңгейі бойынша;
- сабақтың әртүрлі жағдайларда (залда, ашық алаңдарда, суда) өткізілуі;
- жаттығу құрылғыларын (степ-аэробика, слайд-аэробика және т.б.) пайдалану бойынша;
- доптар, секіртпе арқандар (қысқа және ұзын), гимнастикалық таяқтар және т.б. сияқты әртүрлі заттарды пайдалану бойынша.



Сурет 5 - Т.Б. Лисицкая (2002) бойынша топтық фитнес-бағдарламалар түрлері

Тренажерларды қолдана отырып фитнеспен айналысу – сұранысы жоғары бағыттардың бірі. Қазіргі таңда сауықтыру фитнесінде әртүрлі кардио-тренажерлар (жүгіру жолы (тредмилдер), велотренажерлар, эллипстік немесе кросс-тренажерлар, ескек тренажерлар, степ-тренажерлары) қолданылады.

Спорт дамуының қазіргі кезеңінде, мақсаттар мен міндеттерге байланысты, жеке түрлерге егжей-тегжейлі бөлінетін аэробика жіктемесі бар. Сызба түрінде ол 6-суретте көрсетілгендей болып келеді.

Сауықтыру аэробикасы – бұл шұғылданушылардың денсаулығын жақсартуға бағытталған сауықтыру дене шынықтыруының бағыты. Сауықтыру аэробикасының ерекшелігі жаттығудың аэробты бөлігінің бар болуында, оның барысында жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және бұлшық ет жүйелерінің қызметі белгілі бір деңгейде сақталады. Қазіргі заманғы аэробикада кең ауқымда түрлі бағдарламалар бар. Негізгі бағдарламаларға классикалық (негізгі) аэробика жатады. Оны хореографиядағы классикалық бимен салыстыруға болады, бірақ құралдар мен жаттығулар құрамы емес, маңыздылығына бойынша.

Бұл аэробика әліппесі, тура осыдан басқа түрлерді зерттеу бастау алады, сондай-ақ, жалпы дамыту гимнастикалық жаттығулары, музыкалық

сүйемелдеумен орындалатын жүгіру, секіру және қарғу түрлерінің түзілуін ұсынатын, ең кең таралған аэробиканың тұрақты түрі (сурет 6).



Сурет 6 - Аэробика жіктемесі [191, б. 39]

Спорттық аэробика – бұл спортшылардың күрделі үйлесімді ациклді қимылдарды қамтитын үздіксіз және жоғары қарқынды жаттығулар жиынтығын, сондай-ақ күрделілігі әртүрлі құрылымдық топтар мен жұптардың арасындағы (аралас жұптардың, үштіктердің және топтардың бағдарламаларында) өзара қатынас элементтерін орындайтын спорт түрі. Бұл жаттығулардағы хореографияның негізін аэробикадағы дәстүрлі «негізгі» аэробтық қадамдар мен олардың түрлері қалайды [191, б. 42].

Қолданбалы (қосымша) аэробика – бұл өндірістік гимнастикадан, емдік дене шынықтыру (ЕДШ) мен түрлі ойын-сауық іс-шараларынан спортшылардың даярлаудың қосымша құралы ретінде кеңінен таралған дене тәрбиесі.

Біздің зерттеуіміздің барысында, мәнерлеп жүзуден мамандандырылушы жас спортшыларды бастапқы мамандандырылу кезеңінде даярлауда фитнес құралдарын пайдалану мақсатында әдістемесін қолданудағы аэробиканың ең тиімді бағыты қолданбалы аэробика болып табылады. Қолданбалы аэробика футбол, баскетбол, мәнерлеп сырғанау, бокс және т.б. спорт түрлерінде қолданысқа ие. Осы диссертациялық жұмыстың бірінші бөліміндегі әдеби дереккөздерінің сараптамасы, бүгінгі күнге дейін мәнерлеп жүзуде тек қолданбалы аэробиканың ғана емес, жалпы фитнесің қолданылмағандығын көрсетті.

Мәнерлеп жүзудің өзіндік ерекшеліктері бар, соған қарай аэробиканы бейімдеу керек. Ең алдымен, берілген жасқа оңтайлы болатын сабақ ұзақтығын, пульстік коридордың, демалыс аралығын және үйлестіру күрделілігін қамтитын жаттығулардың ең үздік тәртібін табу керек. Жас мәнерлеп жүзуші қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес құралдарын, соның ішінде қолданбалы аэробиканы пайдалана отырып, жаттықтыру бағдарламасын құру кезінде, біз өзімізге осы кезеңдегі оқу-жаттығу үрдісінің денелік және техникалық даярлық жақтарын бөлу қағидасын ұстана отырып, берілген спорт түріне тән, айрықша ерекшеліктерін жүзеге асыруды ең маңызды мақсат етіп алдық.

Бұл ретте жас мәнерлеп жүзуші қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңінде жаттықтыру үрдісіне қолданбалы аэробиканың қосымша сабақтарын енгізу балалар ағзасына берілетін жаттығулар жүктемесінің жалпы көлемінің ұлғаюына байланысты тиімсіз болады.

Сондықтан, жасалған қорытындылар негізінде, біз жаттығу үрдісінің нәтижелілігін көтеру үшін жүктемені кейбір жекелей құрылымдарын фитнес құрылғыларын қолдану арқылы, қолданбалы аэробика құралдарымен алмастыру арқылы, қайта бөлудің есебінен көтеруді ұсынамыз. Біз өзіміз жасап отырған жас мәнерлеп жүзуші қыздарды фитнес құрылғыларын қолдану арқылы қолданбалы аэробика құралдарымен жаттықтыру бағдарламасы бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі даярлықтың нәтижелі құралы ретінде есептеледі, өйткені ол жалпы, арнайы денелік және техникалық даярлықтардың бірлестігі ретінде қарастырылып тұр.

Бұған дейін, біз осы диссертациялық жұмыстың 1.2 бөлімінде, мәнерлеп жүзуші жас қыздардың физиологиялық дамуы мен сезімтал кезеңдеріне талдау жасадық, оның нәтижесі бойынша зерттелініп отырған жасанаты 8-12 жас кезеңін құрайтын балалардың дамуында жалпы төзімділік, шапшаңдық, икемділік және үйлесімділік қабілеттерінің көрсеткіштері қарқынды түрде өсетіндігін көрсетеді. Оқытудың бастапқы кезеңінде балалардың бойында барлық дене қасиеттерінің және денсаулықтың үйлесімді дамуының іргетасы қаланады.

Сонымен, дене қасиеттері мамандандырылған техниканың деңгейі мен сапасын анықтайды. Біз жасаған мәнерлеп жүзуші жас қыздарды қолданбалы аэробика құралдарын және фитнес тренажерларды пайдалана отырып, жаттықтыру бағдарламасында техникалық және денелік даярлықтың жекелей жақтарын музыкалық сүйемелдеумен бірлестірдік. Біздің есебімізше, фитнес құрылғыларын пайдалана отырып жасалған қолданбалы аэробика кешенін жаттықтыру үрдісіне енгізу мәнерлеп жүзуші жас қыздарға ықтималдығы жоғары дәрежеде талап етілетін техникалық элементтерді меңгеруге мүмкіндік береді және шеберліктерін одан әрі жетілдірудің мықты негізін қалайды.

Мәнерлеп жүзуші жас қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі даярлауда фитнес құрылғыларын қолданбалы аэробиканы енгізе отырып пайдалану бағдарламасы тек қана осы дене белсенділігі түріне тән техникалық элементтердің жиынтығы болып табылады. Бұл элементтер өз алдына классикалық аэробика мен хореография элементтерінің бірлескен құралдары, олар музыкалық сүйемелдеумен орындалатын мәнерлеп жүзу техникасының элементтерін меңгеруде айрықша қол жетімді болып табылады. Классикалық аэробика элементтері аэробика терминологиясының және хореография элементтерінің кейбірімен сәйкес келеді, бұл әрине қабылдауды әлдеқайда жеңілдетеді.

Классикалық аэробика элементтері. Классикалық аэробика – бұл музыкалық сүйемелдеумен үзіліссіз және демалыссыз орындалатын жалпы дамытушы гимнастикалық және би жаттығуларының жиынтығы. Классикалық аэробиканың өзі негіздемелі қадамдар болып табылады [191, б. 83-86].

Бұл адымдарға үйрету қарапайымнан күрделіге қарай, негіздемелі адымдардан олардың түрлеріне қарай жүргізіледі. Сонымен, олардың негізгілерін атап өтіп, сипаттама бере кетейік.

March (марш) – табиғи жүріске ұқсайды, бірақ дәлдігімен ерекшеленеді. Аяқты түзу ұстап (денені тік ұстап), жамбастың ілеспелі қимылынсыз, екінші аяқты бүгіп, дәл алға көтеру қажет (тізе көлденең күйден төмен тұрады). Көтерілетін аяқтың табаны балтырдың жоғарғы үштен бір бөлігінің деңгейінде болады (яғни, табан буыны бұгулі болады) [191, б. 81-86].

Marching (Маршинг) – бір орында орындалады.

Walking (Уолкинг) – алға, артқа, қиғаш, шеңбер бойымен жылжиды.

Jog (Жүгіру) – тізелердің серіппелі қозғалысы.

Knee up (Ни ап) – тізені көтеру. Аяқтарды бірге ұстаған күйде: «1» - оң аяқпен жанына қарай адымдайды; «2» - сол аяқты бүге отырып, көлденеңнен жоғары ілгері көтереді; «3» - сол аяқпен оңға қарай кері жылжиды; «4» - оң аяқты бүге отырып, көлденеңнен жоғары ілгері көтереді. Денені тік күйде ұстау қажет. Жамбастың көтерілетін аяққа ілесіп бұрылуына жол берілмейді. Тізені көтеру кезінде қимылдың кез келген түрін (бір орында тұру, кез келген бағытқа жылжу, бұрылу, адымдау, жүгіру, қарғу) қолдануға болады. Жаттығуды ілгері адымдап, оң аяқпен қиғашынан оңға қарай адымдап, оң аяқпен қиғашынан солға қарай адымдап; 1 реттен, бір аяқпен қатарынан 3 реттен, бір аяқпен қатарынан 7 реттен орындауға болады.

Curl (Кел) – 4 санағы бойынша орындалады. «1» - оң аяқпен жанына қарай адымдайды, дене ауырлығын бір аяққа түсіреді, тізе жартылай бұгулі болады, бірақ қосымша жүрелеп отырусыз, өкше еденде болады; «2» - сол аяқ артқа (бөксе бұлшық етіне қарай); «3» - «4» - оң аяқ артқа (бөксе бұлшықетіне қарай) бүгіледі.

Kick (Кик) – Сермеу. «1» - оң аяқпен жанына қарай адымдайды, дене ауырлығын бір аяққа түсіреді, тізе жартылай бұгулі болады, бірақ қосымша жүрелеп отырусыз, өкше еденде болады; «2» - сол аяқты алға сермейді; «3» - сол аяқты оңға қарай кері қозғалтады; «4» - оң аяқты алға сермейді. Сермеу кезінде аяқ нақты алға көтеріледі, табанның кішігірім «аударылған» күйде болуына рұқсат етіледі, бірақ жамбас бұрылуындағы ілеспелі сермеусіз. Сермеу амплитудасы айналысушының даярлық деңгейімен анықталады, бірақ «айқас тәріздес» қимылға және сермеуден кейін аяқты бақылаусыз түсіруге (кұлауға) жол берілмейді. Аэробиканың сауықтыру бағыты үшін сермеу амплитудасының 90⁰-тан төмен болуы ұсынылады. Сермеудің кез келген түрі (бір орында, адымдауда, жүгіруде, секіруде) рұқсат етіледі.

Mambo (Мамбо) – мамбо би адымының түрі, 4 санағы бойынша орындалады. «1» - «2» - бір (оң) аяқпен ілгері (дене салмағын аяққа толықтай түсірмеу керек). «3» - «4» - бір (сол) аяқпен кері адымдайды.

Pivot (Пивот) – тіреліп тұрған аяқты (айналу нүктесін) айнала бұрылады. 4 санағы бойынша орындалады. Бір аяқ үнемі орнында қалады, екіншісі оны айнала қозғалады. «1» - оң аяқпен ілгері адымдайды (түгел табанымен), дене салмағы екі аяққа тең бөлінген болады. Содан, дене салмағын оң аяққа түсіріп, солға қарай шыр айналып бұрылады (қозғалыс өкшеден басталады). «2» -

тіреліп тұрған аяқты бүкпестен, дене салмағын сол аяққа түсіреді. «3» және «4» - «1» және «2» қимылдарды қайталап, негізгі бағытқа қайтады. Бұл кадам мамбо қимылымен жақсы үйлеседі.

Two Step (ту степ)– айнымалы адым. 1 «және» -2 санағы бойынша орындалады. 1 – оң аяқпен ілгері адымдайды; «және» - сол аяқты оң аяққа тақайды; 2 – оң аяқпен ілгері адымдайды, сол аяқ артта ұшымен ұсталады. Сосын қимылды екінші аяғымен қайталайды.

Basic step (Бэйсик степ) – жүрудің түрі. «1» - оң аяқпен ілгері адымдайды; «2» - сол аяқты тақайды; «3» - оң аяқпен кері адымдайды; «4» - сол аяқты тақайды.

V-step (Ви степ) – аяқтарды алшақ, сосын – бірге ұстап жүрудің түрі. Ілгері және кері жылжу арқылы орындалады. «1» - өкшемен бір аяқтан ілгері-жанына қарай адымдайды; «2» - соған ұқсас қимылды екінші аяқпен қайталайды (аяқтарды бөлек, аяқ ұштарын тік ұстап немесе кішкене сыртқа қарай бұрап ұстаған күйде). Адымдар бағыты «V» ағылшын әрпіне ұқсайды. «3» - «4» - кезегімен екі адым кері аттап және осылайша бастапқы қалыпқа оралады.

Box step (Бокс степ) – 4 санағы бойынша орындалады. «1» - оң аяқпен сол аяқтың алдынан қайшылап адымдайды; «2» - сол аяқпен кері адымдайды; «3» - оң аяқпен оңға қарай алшақтайды; «4» - сол аяқты оң аяқпен бірге қойып тақайды.

Step-cross (Степ-кросс) – қайшылы адым нұсқасы. 4 санағы бойынша аяқтарды алшақ қойған күйден бастап орындалады. «1» - оң аяқпен ілгері адымдайды; «2» - сол аяқты оң аяқтың алдынан қайшылап адымдайды; «3» - оң аяқпен кері адымдайды; «4» - сол аяқпен кері адымдап, бастапқы қалыпқа оралады.

Zorba (Зорба) – қайшылы адым нұсқасы. 4 санағы бойынша орындалады. «1» - оң аяқпен оңға қарай адымдайды; «2» - сол аяқпен оң аяқтың алдынан қайшылап адымдайды; «3» - оң аяқпен оңға қарай адымдайды; «4» - сол аяқпен оң аяқтың алдынан қайшылап адымдайды.

Kickball Change (Кик бол чейнч) – 4 санағы бойынша орындалады. «1» - оң аяқпен ілгері 45⁰-қа қатты сермейді; «2» - оң аяқты кері әкетеді; «3» - оң аяқпен ілгері 45⁰-қа қатты сермейді; «4» - оң аяқты кері әкетеді.

Cha-cha-cha (Ча-ча-ча) – «ча-ча-ча» би адымының бөлігі. Үштік адым – музыканың негізгі санақтарының арасындағы қосымша қимылды адымдардың нұсқасы – «және» санағы бойынша. «1» - оң аяқпен адымдайды; «және» - сол аяқпен; «3» - оң аяқпен.

Lift side (Лифт сайд). «1» - оң аяқпен жанына қарай адымдайды, дене салмағын бір аяққа түсіреді, тізені жартылай бүгіп ұстайды, бірақ қосымша жүрелеп отырусыз, өкше еденде болады; «2» - сол аяқты жанына әкетеді; «3» - сол аяқпен оңға қарай кері қимылдайды; «4» - оң аяқты жанына қарай әкетеді.

Pone (Понэ). «1» - оң аяқпен жанына қарай адымдайды; «2» - сол аяқпен итереді; «3» - сол аяқпен оңға қарай кері қимылдайды; «4» - оң аяқпен итереді. Көбінесе бұл қимыл секіріп орындалады.

Scoop (Скуп) – тақап қою адымының нұсқасы, секіріп орындалады. «1» - оң аяқпен адымдайды (кез келген бағытта); «2» - секіріп екінші аяқты оған

тақайды; «3» - сол аяқпен оңға қарай кері қимылдайды; «4» - секіріп оң аяқты тақайды.

Open step (Оупен степ) – 4 санағы бойынша орындалады. «1» - оң аяқпен жанына қарай адымдайды, дене салмағын бір аяққа түсіреді, тізе жартылай бүгілген болады, бірақ қосымша жүрелеп отырусыз, өкше еденде болады; «2» - сол аяқты еденнен үзбей ұшына көтереді; «3» - дене салмағын оң аяқтан сол аяққа түсіреді; «4» - оң аяқты еденнен үзбей ұшына көтереді.

Twist Jump(твист джамп) – сандарды бұрау арқылы екі аяқпен секіру.

Toe touch, heel touch (Туу тач, Хилл тач) – аяқтарды ұшымен және өкшемен қою. 4 санағы бойынша орындалады. «1» - оң аяқпен жанына қарай адымдайды, дене салмағын бір аяққа түсіреді, тізе жартылай бүгілген болады, бірақ қосымша жүрелеп отырусыз, өкше еденде болады; «2» - сол аяқты ілгері ұшымен немесе өкшемен қояды; «3» - сол аяқпен кері оңға қарай қимылдайды; «4» - оң аяқты ілгері ұшымен немесе өкшемен қояды.

Lunge (Ландж) – адымдау. Әртүрлі бағытта (ілгері, жанына қарай, кері) орындауға болады. 4 санағы бойынша орындалады. «1» - оң аяқты кері қарай әкетіп, ұшымен қояды; «2» - оң аяқты бастапқы қалыпқа аяқтарды бірге қойып тақайды; «3» - сол аяқты кері қарай әкетіп, ұшымен қояды; «4» - сол аяқты бастапқы қалыпқа аяқтарды бірге қойып тақайды.

Grapewine (Грейпвайн) – жанына қарай «қайшылап» адымдау. 4 санағы бойынша орындалады. «1» - оң аяқпен жанына қарай адымдайды; «2» - сол аяқпен оңға қарай кері адымдайды (қайшылап); «3» - оң аяқпен жанына қарай адымдайды; «4» - сол балтырды кері қарай айқастырады.

Double step touch (Дабл степ тач) – тақау адымдарымен жанына қарай екілік қимыл жасау.

Chasse, Gallop- (галоп) 1-2 санағы бойынша орындалады. Бастапқы қалып – оң аяқты жанына қарай қояды (тізелер кішкене бүгілген). 1 санында – сол аяқты оң аяққа тақап (сол аяқпен оң аяқты қаға отырып), жоғары қарай секіреді. Тірексіз сатыда аяқтарды түзу ұстайды, жерге түгел табанмен түседі де, кішкене тізелерді бүгеді, сосын оң аяқ қайтадан жанына төмен қарай сырғанайды.

Chasse mambo front, back (Шассе мамбо фронт, бэк) – секіріп орындалатын, тақау адымының бір түрі. 4 санағы бойынша орындалады. «1» - оң аяқпен жанына қарай адымдайды; «2» - сырғанап секіріп барып сол аяқты оң аяққа тақайды; «3» - «4» - жарты мамбо ілгері немесе кері.

Repeat (Репит) – кез келген адымды екі немесе одан көп рет қайталау.

Superman (Супермен) – аяқтарды бірге ұстаған күйден 4 санағы бойынша орындалады. «1» - бүгілген оң аяқты ілгері тік бұрышқа көтереді; «2» - сол аяқтан оң аяққа секіреді; оң аяқ бұгулі болады және сол аяқты қағады; «3» - бүгілген оң аяқты ілгері тік бұрышқа көтереді; «4» - сол аяқтан оң аяққа секіреді; оң аяқ бұгулі болады және сол аяқты қағады.

Slide – сырғанау. Кез келген бағытқа адымдайды, табанмен еденде сырғанау арқылы орындалады [191, б. 81-86].

Мәнерлеп жүзудегі техникалық даярлық. Техникалық даярлық таңдаған спорт түрінің техникасын меңгеруге бағытталған және жалпы, арнайы

техникалық даярлық болып бөлінеді. Жалпы техникалық даярлықтың негізгі мақсаты спорттық тәжірибеде қажетті болатын қимыл дағдылары мен шеберліктердің ықтимал мүмкіндіктер ауқымын (қорды) кеңейту болып табылады. Арнайы техникалық даярлықтың негізгі мәні – жарыстық жаттығулардың техникасын меңгеруде [138, б. 10]. Мәнерлеп жүзу бейнелі қимылдар, арнайы қозғалу, «байламдарды» біріктіру, бұрандалы және айналмалы қимылдар, секірулер мен итеріп шығару және т.б. сияқты қимыл әрекеттерінің көптүрлілік деңгейімен ерекшеленеді.

Мәнерлеп жүзудегі техникалық даярлықтың арнайылығы спортшы қыз тек бейнелі қимылдардың, элементтердің және қосылыстардың жетілдірілген техникасын меңгеріп, оларды орындауда жеңілдік пен еркіндікке қол жеткізіп қана қоймай, сонымен бірге осы қимылдарды белгілі қарқында және ырғақта, түрлі күш және қуаттылықпен, нақты геометриямен, жақсы биіктікпен, тыныс алудағы белгілі немесе максималды кідіріспен, кербез, мәнерлі және әсерлі етіп орындау шеберлігін меңгеруі қажет. Мұның бәрі техникалық даярлықтың қажетті деңгейін талап етеді, оған ұзақ уақыт бойы және жүйелі түрде шұғылданулар нәтижесінде қол жеткізуге болады [138, б. 12].

Жоғарыда айтылып өткендей, мәнерлеп жүзудегі техникалық даярлық жалпы және арнайы техникалық даярлықтардан тұрады. Арнайы техникалық даярлық өз кезегінде залда және суда болып екі бөлімнен тұрады. Келесі 3.3 бөліміндегі 4-суретте мәнерлеп жүзуші жас қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі даярлауда фитнес құралдарын пайдаланудың эксперименталды бағдарламасының құрылымы мен мазмұны берілген, онда мәнерлеп жүзудегі жаттығу үрдісінің негізгі құрамдастары айқын көрінеді.

Біз мәнерлеп жүзуші жас қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі даярлауда фитнес құралдарын пайдалану бағдарламамызда келесі құрамдастарды ішінара біріктірдік: 1) «зал» - ЖДЖ мен хореографиядан тұратын арнайы техникалық даярлық; 2) ЖДЖ, оның құрамына фитнес құрылғыларын пайдаланатын қолданбалы аэробика мен мәнерлеп жүзу элементтерінен тұратын жаттығулар кіреді. Фитнес құрылғыларын пайдалану арқылы жүргізілетін жаттығуларда жоғарыда келтірілген классикалық аэробика құралдарының біріктірілген түрі болып табылатын элементтер және мәнерлеп жүзу техникасының элементтерін меңгеру үшін қол жетімді, міндетті түрде музыкалық сүйемелдеумен орындалатын хореография элементтері қолданылды.

Жүзудің спорттық әдістерінің техникасын үйретудің негізгі міндеттері 1-3 БТ бастапқы даярлық кезеңінде шешіледі. 1-3 ОЖТ топтарында мәнерлеп жүзу бойынша бастапқы даярлық кезеңінде жүзу техникасын жетілдіру міндеттері қойылады. Денелік және техникалық даярлықтар бірегей оқу-жаттығу үрдісінің ажырамас бір бөлімі болып табылады.

Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңінде даярлауда фитнес құрылғылары бар қолданбалы аэробиканы қолдану бағдарламасына осы кезеңде қолжетімді және қосымша жаттауды талап етпейтін жаттығулар енгізілді. Жаттығуларды орындау барысында

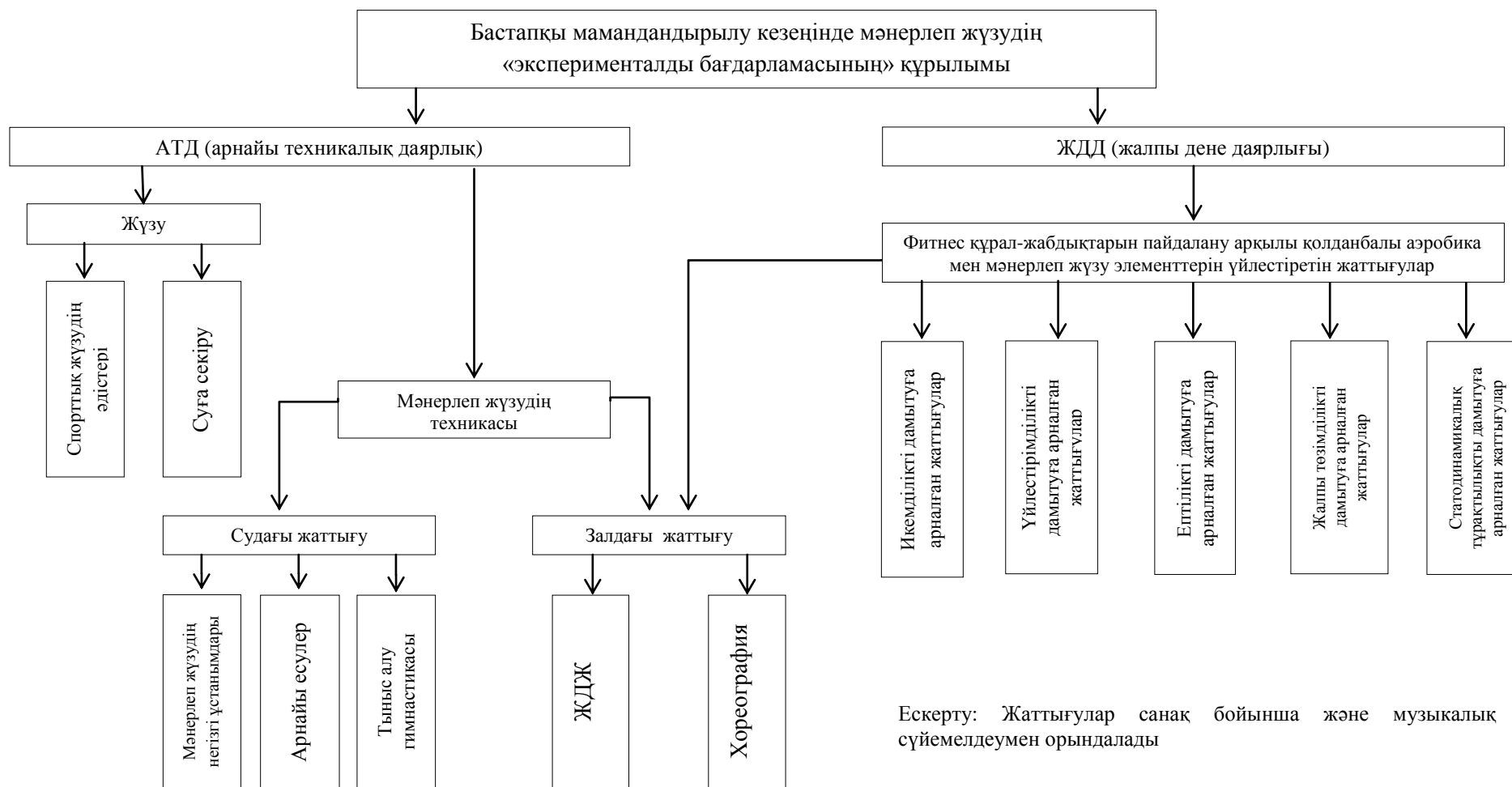
жаттықтырушы мәнерлеп жүзу элементтерінің орындалу техникасына бақылау жасайды. Әдістемелік нұсқаулар беріледі, қателер айқындалып, түзетіледі.

Максимова М.Н. [108, б.15] әзірлеген мәнерлеп жүзу спорт түрі бойынша даярлаудың оқу бағдарламасына сай, мәнерлеп жүзудегі даярлықтың негізгі құралдарына төмендегілер жатады:

- ЖДЖ кешені;
- шапшаңдықты, ептілікті, икемділікті және үйлесімділікті дамытуға бағытталған арнайы дене жаттығулары;
- арнайы жүзу даярлығы (спорттық жүзу әдістері, суға секіру және т.б.);
- хореография, көркем гимнастика, акробатика элементтері;
- мәнерлеп жүзудің арнайы жаттығулары.

Біздің эксперименталды бағдарламамыз даярлықтың барлық негізгі құралдарынан тұрады, сондай-ақ оның құрамына, хореографияның, көркем гимнастиканың және акробатиканың элементтеріне ұқсас, фитнес құрылғыларын қолданатын, қолданбалы аэробиканың элементтері кіреді, 7-сурет. Әзірленген бағдарлама арқылы біз мамандандырылған техниканың негізі болып табылатын негізгі есу, хореографиялық және акробатикалық қимылдарды меңгеру және жетілдіру үрдісінің жақсаруына ықпал етуге тырыстық.

Біздің экспериментімізге қатысушылар жасанаты бойынша 1-3 ОЖТ-на жататын 9 бен 12 жас аралығындағы жас спортшы қыздар болғандықтан, осы диссертациялық жұмыста ары қарай 1-3 ОЖТ оқу-жаттығу үдерісіндегі эксперименталды бағдарламаның мазмұнының сипаттамасы берілетін болады.



Сурет 7 - Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды даярлаудың бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес құралдарын пайдаланудың эксперименталды бағдарламасының мазмұны

Мәнерлеп жүзуші жас қыздарды бастапқы мамандандырылу кезеңінде даярлаудағы негізгі құралдарға келесі спорттық даярлық түрлері жатады, олар әліппе тәртібі бойынша беріледі:

Акробатика.

1. Бастапқы қалып – бүгіліп тұрып, қабырғаға тіреледі, қолда тұрып, бір қолды сермеп, екіншісімен итереді.

2. Қолда тұрады (бетті қабырғаға қаратып), керілген тік күйде 30 секунд бойы тұрады.

3. Тура солай, бірақ қол білезігін кері қаратып (саусақтарды алға беріп) орындалады.

4. Тура солай, бір аяқты жанына қарай қойып орындалады.

5. Әріптестің сақтандыруымен гимнастикалық орындықта қолда тұрады (орындықтың шетін қолмен ұстап алады).

6. Тура солай, бірақ аяқтарды шатқа отырыс күйінде орындайды.

7. Өз бетінше қолда тұрады.

8. Дененің астынан қолмен ұстап тұрусыз жауырынға тұрады.

9. Қабырғаның қасында қолмен тұру күйінен аяққа салмақ салу күйіне түседі, одан әрі салмақты екінші аяққа ауыстырады.

10. Дөңгелек, өз бетінше орындалады.

11. Гимнастикалық көпір, аяқты алшақ қойып, бастапқы қалпынан өз бетінше орындалады.

12. Бір қолмен тіреп тұрып, кері қарай ақырын аударылып түседі.

13. Қолда тұру күйінен кері қарай аударылып түседі.

14. Өз бетінше кері қарай ақырын аударылып түседі (кері лақтырып аударады).

15. Қолда тұру күйінен көпірге тұрады және түрегеледі.

16. Қолда тұру күйінен екі аяққа көпірге тұрады және шапшаң қимылмен түрегеледі.

17. Қолда тұру күйінен бір аяққа түсіп, көмегімен түрегеледі.

18. Қолда тұру күйінен бір аяқпен көпірге тұрады.

19. Ілгері қарай ақырын аударылып түседі (ілгері қарай жылжи отырып).

20. Иілу күйінен кері гимнастикалық қабырға қарай санмен тұруға ұқсас қимыл жасайды.

21. Гимнастикалық қабырғада қолмен тұру күйінде иықтарды созады.

22. Өз бетінше ілгері қарай ақырын аударылып түседі (лақтырып аудару).

23. Бір аяқпен бұрылады, екінші аяқ тіреліп тұрады.

24. Бастапқы қалып – арқаны қабырғаға беріп бір аяққа тіреліп тұрады, екінші аяқ барынша артқа әкетілген және қабырғаға тірелген болады, тік шатқаотырыс.

25. Бастапқы қалып – оң тізеге тіреліп тұрады, сол аяқ жанына әкетілген болады; әріптестің көмегімен түзу шатқаотырысқа кереді, жамбас жылжымайтын күйде болады.

26. Бастапқы қалып – негізгі тік тұрыс немесе ілгері қимылдау. Ілгері қарай максималды амплитудамен үш рет сермейді (санақ 1-3), үшінші

сермеудің максималды биіктігінде аяқты төрт санак бойынша ұстап тұрып, ақырын түсіреді.

27. Тура осылай екінші аяқпен орындайды.

28. Тура солай кері қарай орындайды.

29. Тура солай жанына қарай орындайды.

30. Бастапқы қалып –гимнастикалық төсеніш төбешігіне арқамен тұрады (белге дейінгі биіктікте), қолдар жоғары көтеріледі; жамбас буынында бүгіліп, төсенішке ақырын түседі, бастапқы қалыпқа қайтады.

31. Бастапқы қалып – бетпен гимнастикалық қабырғаға қарап ілініп тұрады, аяқты кері әкетеді, бастапқы қалыпқа қайтады.

32. Тура солай жанына қарай орындайды.

33. Тура солай кезегімен бір аяқпен орындайды.

34. Бастапқы қалып – гимнастикалық орындықта көлденеңінен жатады, аяқтар бекітілген болады, қолдар жоғары – жанына қарай жартылай босаңсыған күйде көтеріледі. Ретімен денені көлденең күйге көтереді: бірінші иықтар мен басты, сосын қолдарды және т.б.

35. Орындықта көлденең жату бастапқы қалпынан денені қарқынды түрде көтереді, аяқтар бекітілген, қолдар бастың артында болады.

36. Тура солай көтерілудің ең жоғарғы нүктесінен жанына қарай бұрылу арқылы жасалады.

Жалпы жүзу даярлығы. Жүзуге және жүзудің, сөрелердің, бұрылыстардың, ең қарапайым суға секірудің техникасын түрлі әдістермен жетілдіруге үйрету жүзу пәніне арналған ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде сипатталған.

Арнайы жүзу даярлығы бастапқы мамандандырылу кезеңінде, осы спорт түрінің негізгі ерекше қасиеттері болып табылатын міндетті және техникалық элементтерді суда мәнерлеп жүзуші қыздардың орындауы.

37. Стандартты есумен шалқалап жылжиды, қолдар жамбас астында, баспен ілгері қимыл бағыты бойынша орналасады.

38. Тура солай, бірақ кері есумен, аяқтармен ілгері қимыл бағыты бойынша орындайды.

39. Тура солай, бірақ қолдармен алма-кезек еседі.

40. Шалқалап «пропеллер» стилді есумен жылжиды.

41. Тура солай, бірақ кеудемен орындайды.

42. Тура солай, бірақ қолдармен алма-кезек еседі.

43. Аяқтарымен ілгері тіреу есуімен қозғалады.

44. «Ковш» стилді ұзын есумен қозғалады.

45. «Каноз» стилімен қозғалады, беті суда болады.

46. Тура солай, бірақ беті судың бетінде болады.

47. Стандартты есулермен бұрыштарда қозғалады.

48. Тура солай, бірақ кері есулермен орындайды.

49. «Тік» күйінде қозғалады.

50. «Кран» күйінде қозғалады.

51. «Витязь» күйінде қозғалады.

52. «Тырна» күйінде қозғалады.

53. «Кері топтау» күйінде қозғалады.

54. «Шатқа отырыс» күйінде қозғалады.
55. «Тік күйінде қозғалады - кету – шығу.
56. Бетін алға қаратып, «эгбитэ» күйінде қозғалады.
57. Тура солай, бірақ қолдары жоғары көтерілген болады.
58. Арқаны алға беріп, «эгбитэ» күйінде қозғалады.
59. Тура солай, бірақ жанымен тұрады (оң жағымен, сол жағымен).
60. Судың бетінен секіріп шығу арқылы «эгбитэ» күйінде қозғалады.
61. Тура солай, бірақ 90^0 - 360^0 бұрылу арқылы орындайды.
62. Судың астынан секіріп шығу арқылы «эгбитэ» күйінде қозғалады.
63. Тура солай, бірақ солға – оңға бұрылу арқылы орындайды.
64. Тура солай, бірақ қосымша итеру арқылы орындайды.
65. Тура солай, бірақ жоғары – жанына қарай орындайды.
66. Тура солай, бірақ солға – оңға бұрылу арқылы орындайды.
67. Басын көтеріп, аяқпен кеудеде жүзіп қозғалады.
68. Бүйірінде аяқпен кеудеде жүзіп қозғалады.
69. Кеудесінде судың астында аяқпен жүзіп қозғалады.
70. Әртүрлі түрленуде жұптасып қозғалады.
71. Жазықтықта бейнелі қозғалыстар жасайды, топ ішінде солға-оңға бұрылады.

72. КК 1.6 тік балеттік аяқ.

73. КК 1.9 барракуда.

74. КК 1.9 бір адым кері.

75. КК 1.8 балерина.

76. КК 1.6 кип.

77. КК 2.0 семсер балық.

78. КК 2.1 аққу.

79. КК 1.5 тамшы.

80. Солға-оңға бұрамалр –«тік» ұстанымында 90^0 - 360^0 қозғалады.

Хореографиялық даярлық. Хореографиялық даярлық мына бөлімдерден тұрады: базалық даярлық, бейіндік даярлық, композициялық сипатты даярлық (қойылымдық).

Базалы даярлық – бұл хореографияның арнайы сабағы, оған таяқтағы, ортасындағы экзерсис, аллегро (секірулер) жатады.

Бейіндік даярлық – құрылымы бойынша тектес қимылдарды меңгеру (мысалы, «балеттік аяқтарына», «тырнаға», «кранға» және т.б. ұқсас).

Композициялық сипатты даярлық – бұл музыкалық материалды меңгеру, музыкалық сүйемелдеуді таңдау, музыкалық материалға сай қимылдар жиынтығын сынау.

Хореографияда сабақтар мыналарға бөлінеді:

1. Үйретуші. Үйретуші сабақтың негізгі міндеті – хореографиялық даярлықтың жаңа элементтерін меңгеру болып табылады (айына 2 рет 45 минуттан – ОЖТ -1).

2. Жаттықтырушы. Жаттықтырушы сабақтың негізгі міндеті – өтілген материалды бекіту болып табылады. Жаттығуларды таңдау және өлшерлеу –

хореографиялық дайындықтың нақты міндеттеріне сай жүзеге асырылады (айына 6 рет 45 минуттан – ОЖТ -1).

3. Бақылаушы. Бақылаушы сабақтың негізгі міндеті – хореографиялық даярлықтың кезекті бөлімінің меңгерілу нәтижелерін шығару болып табылады (оқу жылына 2 рет).

Мәнерлеп жүзу бойынша ОЖТ-да хореография сабақтарында қолданылатын негізгі құралдардың жиынтығы мынадай болып келеді:

- жартылай жүрелеп отыру – демиплие (demiplier);
- жүрелеп отыру – гран плие (grand plie);
- аяқты ұшына қою – батман тандю (battement tendu);
- 45⁰ биіктікке сермеу – батман тандю жэтэ (battement tendu jete);
- бір аяқпен жүрелеп отыру, екінші аяқ тобыққа бүгіліп қысылған – батман тандю (battement tendu);
- еденде аяқпен шеңбер жасау – рон де жамб пар терр (rond de jambe par terre);
- аяқ бүгілген, тізе жан-жаққа қаратылған, аяқ ұшы тіреу аяғының тобығында (алдыңғы немесе артқы жағында) – сюрле ку де пье (surlecoup-de-pied);
- жартылай саусаққа көтерілу – релеве (releve);
- аяқтарды 90⁰ немесе одан жоғары сермеу – гран батман жэтэ (grand battement jete);
- аяқпен ілгері, жанына қарай, кері, жанына қарай – «айқыштап», ілгері қимылдар жасау;
- аяқпен кері, жанына қарай, ілгері, жанына қарай – «айқыштап», кері қимылдар жасау;
- аяқты ілгері, жанына қарай, кері көтеру – батман девлоппэ (battement developpe).

3.3 Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасын қолдану сабақтарының құрылымы мен ұйымдастырылуы

Мәнерлеп жүзу бойынша БЖСМ-дегі жаттығулар оқу-жаттығу сабағы түрінде құрылады. Сабақтардың ұзақтығы айналысушылардың жасы мен спорттық біліктілігіне байланысты болады. Жас мәнерлеп жүзушілердің әрбір жаттығуы, спорттың басқа түрлеріндегідей, дайындық, негізгі және қорытынды болып үш бөлімнен тұрады. Сондай-ақ, сабақтың үзінділік құрылымы мәнерлеп жүзудің өзгешелігіне (әрқайсысын 10-20 минуттан жеке логикалық аяқталған кезеңдерге бөлу) жатады. Төменде мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасын қолдану бойынша сабақтардың құрылымы мен ұйымдастырылуы берілген.

Сабақтың даярлық бөлімі әдетте 4 үзіндіден тұрады, сабақтың бұл бөлігінің негізгі міндеті тірек-қимыл аппаратын өте қарқынды жүктемеге даярлау болып табылады. I үзінді – қызықтырушы – билеу-жүгіру, оның құрамына: саптық жаттығулар, ЖДЖ, қол, иық белдеуі, дене және аяқ бұлшық

еттеріне арналған жаттығулар (кұрал-жабдықтармен және оларсыз); төмен екпінді қарқындылықпен аэробиканың базалық адымдары пайдаланылған фитнес-тренажерларындағы жаттығулар кіреді.

II үзінді – бой қыздыратын жаттығулар: ЖДД - созылғыш бинттермен, гантелдермен фитнес-тренажерларындағы жаттығу, ЖДД элементтерін жылдам тәртіппен орындау, икемділікке арналған жаттығулар. Сонымен қатар, оған базалық төзімділікті, шапшаңдық қасиетін дамыту (орташа және қысқа қашықтықтарға жүзу) бойынша жүзу даярлығы жатады.

III үзінді – тепе-теңдіктік-айналмалы даярлығы. Хореография – классикалық экзерсис, халық және заманауи билерінің элементтері, залда музыкамен ерікті композицияларды есептеу; Акробатика – залда және суда акробатикалық элементтерді жетілдіру, күрделі трюкті элементтерге даярлық және оларды суда орындау;

IV үзінді – секіру даярлығы: судағы АДД және ТД – суда арнайы жылдамдықпен жылжу, техникалық және ерікті бағдарламалардың элементтері, айналмалы элементтер, итеру, секіру, суда ауыр жабдықтармен жаттығу жасау.

Бой қыздыру кезінде балалардың ЖСЖ 140-150 соғу/мин-қа дейін көтеріледі, кейіннен осы тәртіпте сабақтың негізгі бөлігі жүргізіледі.

Сабақтың негізгі бөлігі әдетте 2-3 үзіндіден тұрады, ол жүзу көпсайысының белгіленген түрлеріне немесе сабақтың негізгі міндеттеріне байланысты. Мысалы, жүзу көпсайысының екі түрімен жоспарлы жұмыс кезінде:

V үзінді – көпсайыстың бірінші түрі: жамбас, тізе, табан буындары мен омыртқа жотасының икемділігін дамытуға арналған арнайы жаттығулар (сермеу жаттығулары, арнайы керу). Ептілік пен қимыл үйлестіруді дамытуға арналған арнайы жаттығулар: ассиметриалы жаттығулар, басқа спорт түрлерінен алынған ең қарапайым жаттығулар. Мәнерлеп жүзудің негізгі жайғасымдары (шалқалап, кеудеде, бүйірде, топтасу арқылы, тізені бүгіп арқамен (жартылай балеттік), екі балетті аяқпен орындалатын бейне), арнайы есулер (стандартты есу, кері есу, пропеллер, каноэ, бүгілген, ковш, орнату есуі, тірек есуі). Тыныс алу гимнастикасы: қимылсыз кезде және қимылды орындау кезінде дем ұстап тұру. Спорттық жүзу, суға секіру, жүзудің спорттық әдістерінің техникасын меңгеру: кеудеде жүзу, шалқалап жүзу, брасс, баттерфляй, эстафеталық жүзу.

VI үзінді – көпсайыстың екінші түрі: мәнерлеп жүзудің негізгі есулерінің техникасын үйрету (жалпақ, стандартты, кері есулер техникасы). Мәнерлеп жүзудің негізгі жайғасымдары: шалқалап, кеудеде, бүйірде, топтасу арқылы, тығыз топтасу арқылы, бүгілу арқылы. Арқамен жылжу: стандартты есу, кері есу, пропеллер, кері пропеллер. Кеудеде жылжу: пропеллер, кері есу, каноэ, бүгілген, ковш.

Даярлық кезеңдерінің талаптарына сай келетін мәнерлеп жүзудің бейнелі қимылдарын үйрету: «Тік балеттік аяғы», «Барракуда», «Кері адым», «Балерина», «Кип», «Семсер балық», «Аққу», «Тамшы». Көлденең және тік жазықтықтарда тірек есуіне үйрету (бір орында және қимыл кезінде). Есу техникасын, негізгі ұстанымдарды, арнайы жылжуларды және қарапайым

бейнелі қимылдарды үйретуге арналған жаттығулар. Кең таралған қателерді талдау және оларды түзету әдістемесі.

Сабақтың қорытынды бөлімі әдетте икемділікке, үйлесімділікке, статикалық–динамикалық тұрақтылыққа және ептілікке арналған жаттығуларды қамтиды. Босаңсу қимылдары қолдармен, денемен еңкею арқылы орындалады. Босаңси білмеу қимыл–қозғалыс үйлестірімділігінің нашар екендігінің белгісі болып табылады. Бастапқы даярлық кезеңіне көбінесе қимылды ойындарды пайдалану арқылы ойын түрінде қорытынды жасалады.

Әзірленген бағдарлама бойынша сабақтарды жүргізу кезінде жаттығуларды ұйымдастырудың жаппай түрін қолдануға кеңес беріледі (сурет 8).

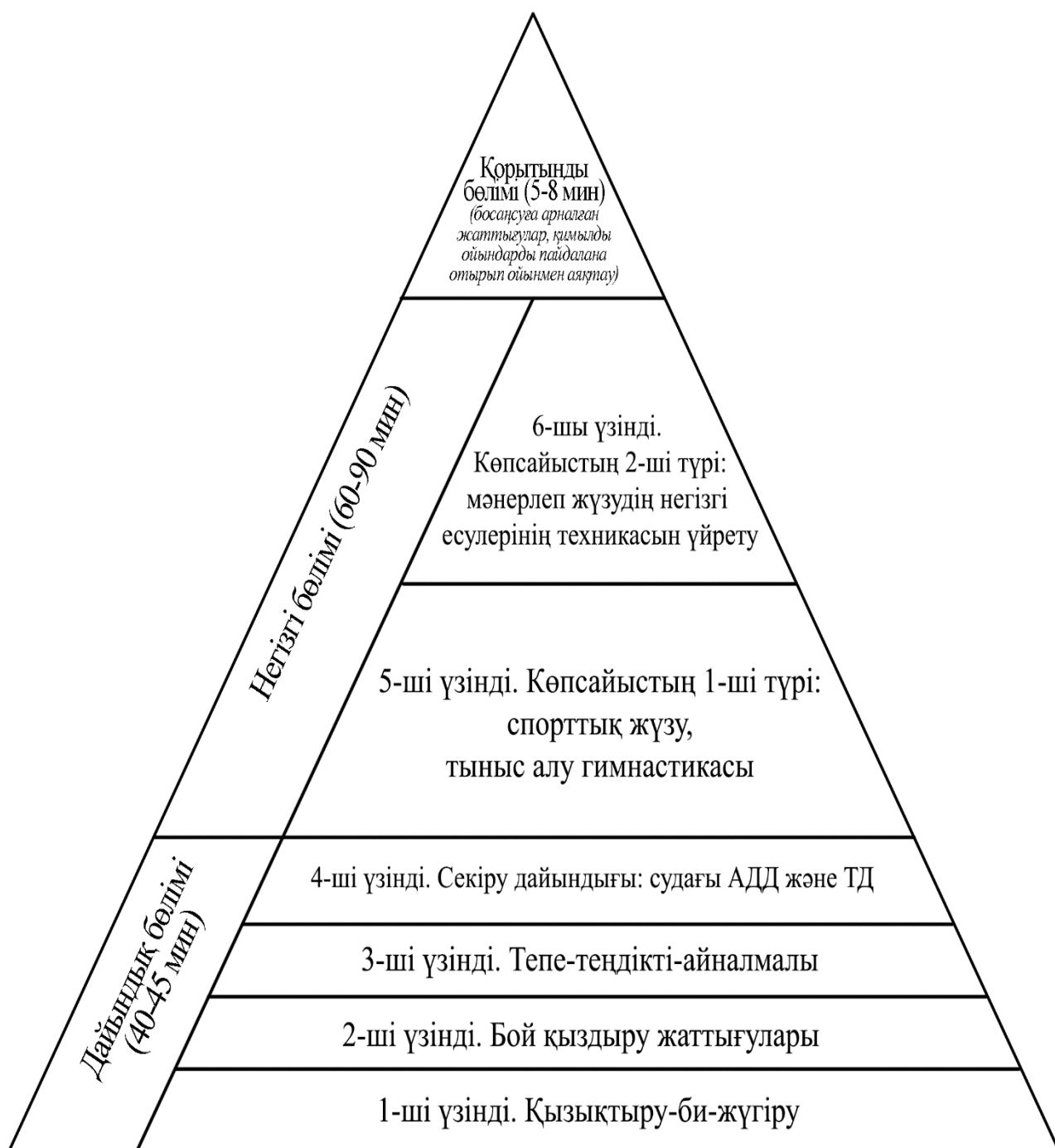


Сурет 8 – Жаттығуларды жаппай ұйымдастыру түрі

Сабақтарды ұйымдастырудың мұндай түрін пайдалану кезінде залдағы жаттығушылардың да, жаттықтырушының да орналасуы өте маңызды. Жас спортшылар сапқа тұрғызылуы керек, жаттықтырушы залдың ортасында, саптың алдында тұрады. Жаттығуларды жаппай ұйымдастыру түрі кезінде жаттығушыларды жинақылыққа үйрететін айтарлықтай маңызды фактор – ол залдағы айналым: саптардың орналасқан жерін ауыстыру, ортада және шеттерінде тұрғандардың орын ауыстыру болып табылады.

Төменде, 9-суретте, мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарға бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасын қолдану арқылы жүргізілетін оқу-жаттығу сабақтарының жалпы сызбасы келтірілген. Қолданбалы аэробика элементтерін пайдалану мәнерлеп жүзудегі

оқу-жаттығу сабақтарының құрамдас бөлігі болып табылады, ол жаттығу үрдісінің жалпы желісімен табиғи үйлеседі.



Сурет 9 – Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды оқу-жаттығу сабақтарының бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі жалпы сызбасы

Сәйкесінше, мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылуы кезеңінде фитнес құралдарын пайдалану бойынша ұсынылған бағдарламасын қолдана отырып жүргізілетін сабақтардың жобалы, әр сабақтық жоспары 18-кестеде көрсетілген.

Кесте 18 - Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылуы кезеңінде фитнес құралдарын пайдалану бойынша ұсынылған бағдарламаны қолдана отырып жүргізілетін сабақтың жобалы жоспары

№ р/б	Сабақ	Уақыт мин.
Зал (45)		
1	Бой қыздыру	5
2	Жүгіру	5
3	ЖДЖ кешені	15
4	Фитнес тренажерларда орындалатын жаттығулар (жаттықтырушы дәл сол кезеңде жетілдіруге қажетті болған жаттығулар бойынша олардың түріне қарай жүктемелерді үйлестіруді, ептілікті немесе икемділікті дамыту үшін өзі бөліп береді:)	20
Су – бассейн (60-90мин) (судағы жаттығуларды айналысушылардың топтары бойынша, сондай-ақ БЖСМ сабақтарының оқу бағдарламасына сай жаттықтырушы реттейді)		
1	Бой қыздыру (элементтер бойынша түрлі әдістермен жүзу) 8 рет x 25 м.	10-15
2	2 x 25 м. тақтайшамен бірге аяқтармен кеудеде жүзу	5
3	2 x 25 м. қолмен жүзу – аяқтар бекітілген	5
4	4x 12,5 м. (12,5 эгбитә стилінде қозғалу, 12,5 жоғарыға қарай екі балетті аяқпен орындалатын бейне жасау)	10
5	4x 12,5 м. (12,5 басын көтеріп жүзу, 12,5 эгбитә стилінде)	10
6	Бассейн жиегінде тыныс алу гимнастикасын жасау	5
7	Мәнерлеп жүзудің бейнелі қимылдарын үйрену және жетілдіру (аяқтармен төмен қарай бату, кран, фламинго, тырна және т.б. көлденең ұстанымдарды орындау)	20-30
8	Еркін жүзу	5

Мәнерлеп жүзуші жас қыздарға бастапқы мамандандырылу кезеңінде қолданбалы аэробиканың элементтерін қолдану бағдарламасы, БЖСМ оқу бағдарламасына сәйкес, оқу жылының қыркүйек айынан маусым айына дейінгі кезеңге есептелген.

Қолданбалы аэробика оқу-жаттығу сабақтарының аясында аптасына ұзақтығы 60 минуттан 1 рет өткізіліп отырды. Зерттеу экспериментінің кезеңдері төменде 19-кестеде көрсетілген.

Ұзақтығы 22 сабақтан тұратын эксперименттің бірінші кезеңі бес ай бойы, қыркүйек айынан қаңтар айына дейін жүргізілді және бұл жерде хореографияның жеңіл түрі бар қолданбалы аэробиканың негіздемелі адымдарын меңгеруге көп көңіл бөлінді. Бұл кезеңнің міндеті жаттығуларды фитнес құрылғыларында, соның ішінде Bosu платформасында орындауды

ұйымдастыру мен үйретуде болды. Әзірленген кешендер мәнерлеп жүзу техникасының элементтерінен (балет, тырна, кран және т.б.) құралды.

Кесте 19 – Зерттеу экспериментінің кезеңдері мен мазмұны

Кезеңдер	Эксперимент мерзімі	Бақылау тобы	Эксперименталды топ
1-ші сынақтан өткізу			
1	Қыркүйек-қаңтар	БЖСМ бағдарламасы бойынша сабақтар	Жаттығу үрдісіне фитнес қондырғыларын қолдана отырып, фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасын енгізу. Негіздемелі адымдарды қолдана отырып, қолданбалы аэробика элементтерін пайдалану.
2-ші сынақтан өткізу			
2	Ақпан-маусым	БЖСМ бағдарламасы бойынша сабақтар	Қолданбалы аэробиканың, хореографияның және мәнерлеп жүзу элементтерін үйлестіру. Үйлесімділік қабілеттілігіне, ептілігіне және икемділігіне жоғары талаптар қоятын бағдарламаларды пайдалану.
3-ші сынақтан өткізу			

Ұзақтығы 22 сабақтан тұратын эксперименттің екінші кезеңі де бес ай бойы, ақпан айынан маусым айына дейін жүргізілді. Бұл кезеңнің міндеті берілген ырғақта музыкалық сүйемелдеумен орындалатын мәнерлеп жүзу техникасының элементтерімен бірге күрделірек болып келетін хореографияны меңгеру болды.

Біз бағдарламамызда мәнерлеп жүзуші жас қыздардың дене қабілеттерінің құрылуы мен олардың даярлықтың осы кезеңімен сәйкес келетін мәнерлеп жүзудің техникалық элементтерін орындауын қатар алуға тырыстық.

Төменде, 20-22- кестелерде, 1-3 ОЖТ-на арналған БЖСМ-дегі оқу сағаттарын бөлудің жылдық жоспар-кестесі берілген, оны спорттық мекеме оқу сабақтарын өткізу кезінде басшылыққа алынады. Сәйкесінше, мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды даярлаудың оқу-жаттығу барысында фитнес тренажерларын пайдалана отырып, қолданбалы аэробиканың элементтерін енгізу кезінде оқу сабақтарын бөлу жоспар-кестесі спорттық жаттығудың жеке бағыттары бойынша біршама түзетілетін болады.

Авторлық бағдарламаны бастапқы мамандандырылу кезеңінде мәнерлеп жүзудің спорттық резервінің оқу-жаттығу барысында сәтті жүзеге асыру мақсатында біз сабақтардың жылдық жоспар-кестесіндегі оқу сағаттарын қайта бөлдік, оның нәтижелері 23-25-кестелерде берілген. Біз жалпы және арнайы дене даярлығы, сондай-ақ хореографиялық даярлық, көркем гимнастика және акробатика бөлімдеріне берілген сағаттарды қайта бөлдік. Алынған уақытты қолданбалы аэробика сабақтары аптасына бір рет жүргізілетіндей етіп бөлдік. Біздің ойымызша, мәнерлеп жүзудің техникалық элементтерін аэробиканың жоғары үйлесімді күрделілігі жағдайында ағылмалы әдіспен орындау жаттығу үрдісінің тиімділігін арттырады.

Оқу-жаттығу сабақтарының жылдық кестесінің аясында жүктемелерді білікті түрде қайта бөлу, сондай-ақ мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың сабақтары барысында фитнес құрылғыларын пайдалана отырып қолданбалы аэробиканың элементтерін білгірлікпен пайдалану мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі денелік және техникалық шеберлігінің деңгейін көтеруге айтарлықтай мүмкіндік береді.

Кесте 20- Оқу-жаттығу топтарына арналған 1-ші жылдық оқудың жобалы жылдық жоспар-кестесі (520 сағ.)

Даярлық бөлімі	Оқу жылының айлары												Жыл бойы барлығы
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Жаттығу күндерінің саны	20	25	20	25	20	20	25	20	25	20	20	20	260
Бір айдағы жаттығу сағаттарының саны	40	50	40	50	40	40	50	40	50	40	40	40	520
Сағаттарды айларға бөлу													
Теориялық даярлық	2	2	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	12
ЖДД	6	4	3	-	-	2	2	4	8	8	8	8	53
АДД	4	3	3	-	2	4	4	4	6	6	8	8	52
Спорттық жүзу	9	9	11	6	6	10	12	8	6	6	5	6	94
Хореографиялық даярлық	4	5	5	5	4	4	4	5	5	8	8	8	65
Көркем гимнастика, акробатика	4	4	2	2	4	3	3	4	6	6	6	4	48
Мәнерлеп жүзу техникасы	12	16	18	20	16	22	22	20	20	8	8	6	188
Бақылау-аудармалы нормативтер	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	8
Нұсқаушылар-төрешілер тәжірибесі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Қалпына келтіру шаралары	Жыл бойына												
Медициналық тексеру	Жылына 2 рет												
Жарыстарға қатысу	Күнгізбелік жоспарға сәйкес												
Спорттық-сауықтыру лагері	Жазғы мектеп демалысы кезінде												
Жалпы, сағ/ай	41	45	44	35	34	45	47	47	55	44	43	40	520

Кесте 21- Оқу-жаттығу топтарына арналған 2-ші жылдық оқудың жобалы жылдық жоспар-кестесі (624 сағ.)

Даярлық бөлімі	Оқу жылының айлары												Жыл бойы барлығы
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Жаттығу күндерінің саны	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24	24	312
Бір айдағы жаттығу сағаттарының саны	48	60	48	60	48	48	60	48	60	48	48	48	624
Сағаттарды айларға бөлу													
Теориялық даярлық	1	1	-	2	2	2	-	2	2	-	-	-	12
ЖДД	5	5	5	5	4	2	2	2	2	6	6	6	50
АДД	3	4	8	8	8	8	8	4	3	4	4	4	66
Спорттық жүзу	16	22	20	15	10	10	12	8	8	7	-	-	128
Хореографиялық даярлық	4	4	8	10	10	14	14	12	10	10	5	5	106
Көркем гимнастика, акробатика	4	6	8	8	8	8	9	6	6	6	5	4	78
Мәнерлеп жүзу техникасы	6	8	12	12	16	18	22	22	20	20	8	8	172
Бақылау-аудармалы нормативтер	3	3	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	12
Нұсқаушылар-төрешілер тәжірибесі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Қалпына келтіру шаралары	Жыл бойына												
Медициналық тексеру	Жылына 2 рет												
Жарыстарға қатысу	Күнтізбелік жоспарға сәйкес												
Спорттық-сауықтыру лагері	Жазғы мектеп демалысы кезінде												
Жалпы, сағ/ай	42	53	61	60	58	62	67	56	54	56	28	27	624

Кесте 22- Оқу-жаттығу топтарына арналған 3-ші жылдық оқудың жобалы жылдық жоспар-кестесі (780 сағ.)

Даярлық бөлімі	Оқу жылының айлары												Жыл бойы барлығы
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Жаттығу күндерінің саны	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24	24	312
Бір айдағы жаттығу сағаттарының саны	60	75	60	75	60	60	75	60	75	60	60	60	780
Сағаттарды айларға бөлу													
Теориялық даярлық	1	2	2	-	2	-	1	-	1	1	-	-	10
ЖДД	8	10	8	10	4	5	5	2	2	8	8	8	78
АДД	8	8	10	7	5	5	10	6	8	8	12	12	99
Спорттық жүзу	10	13	13	14	14	14	14	14	14	12	8	8	148
Хореографиялық даярлық	10	12	8	9	12	8	12	12	10	10	5	5	113
Көркем гимнастика, акробатика	4	8	8	8	8	8	10	4	6	6	10	10	90
Мәнерлеп жүзу техникасы	16	22	26	26	22	24	24	22	20	20	8	-	230
Бақылау-аудармалы нормативтер	3	3	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	12
Нұсқаушылар-төрешілер тәжірибесі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Қалпына келтіру шаралары	Жыл бойына												
Медициналық тексеру	Жылына 2 рет												
Жарыстарға қатысу	Күнгізбелік жоспарға сәйкес												
Спорттық-сауықтыру лагері	Жазғы мектеп демалысы кезінде												
Жалпы, сағ/ай	60	78	75	74	67	64	76	60	64	68	51	43	780

Кесте 23 - Фитнес тренажерлармен қолданбалы аэробика элементтерінің спорттық даярлыққа енгізілген оқу-жаттығу топтарына арналған 1-ші жылдық оқудың жобалы жылдық жоспар-кестесі (520 сағ.)

Даярлық бөлімі	Оқу жылының айлары												Жыл бойы барлығы
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Жаттығу күндерінің саны	20	25	20	25	20	20	25	20	25	20	20	20	260
Бір айдағы жаттығу сағаттарының саны	40	50	40	50	40	40	50	40	50	40	40	40	520
Сағаттарды айларға бөлу													
Теориялық даярлық	2	2	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	12
ЖДД	4	3	2	-	-	2	2	2	5	5	8	8	41
АДД	4	2	3	-	2	3	2	4	6	6	8	8	48
Фитнес тренажерларындағы жаттығулар	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	-	-	44
Спорттық жүзу	9	9	11	5	6	10	10	8	6	6	5	6	91
Хореографиялық даярлық	3	3	4	4	2	4	4	5	5	8	8	8	58
Көркем гимнастика, акробатика	3	3	-	-	2	-	2	2	4	5	6	4	31
Мәнерлеп жүзу техникасы	12	16	18	19	16	22	22	20	20	8	8	6	187
Бақылау-аудармалы нормативтер	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	8
Нұсқаушылар-төрешілер тәжірибесі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Қалпына келтіру шаралары	Жыл бойына												
Медициналық тексеру	Жылына 2 рет												
Жарыстарға қатысу	Күнтізбелік жоспарға сай												
Спорттық-сауықтыру лагері	Жазғы мектеп демалысы кезінде												
Жалпы, сағ/ай	41	45	44	35	34	45	47	47	55	44	43	40	520

Кесте 24 - Фитнес тренажерлармен қолданбалы аэробика элементтерінің спорттық даярлыққа енгізілген оқу-жаттығу топтарына арналған 2-ші жылдық оқудың жобалы жылдық жоспар-кестесі (624 сағ.)

Даярлық бөлімі	Оқу жылының айлары												Жыл бойы барлығы
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Жаттығу күндерінің саны	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24	24	312
Бір айдағы жаттығу сағаттарының саны	48	60	48	60	48	48	60	48	60	48	48	48	624
Сағаттарды айларға бөлу													
Теориялық даярлық	1	1	-	2	2	2	-	2	2	-	-	-	12
ЖДД	4	3	4	3	4	2	2	2	2	4	6	6	42
АДД	3	4	8	8	6	8	8	4	3	4	4	4	64
Фитнес тренажерларындағы жаттығулар	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	-	-	44
Спорттық жүзу	16	22	20	15	10	10	12	8	8	7	-	-	128
Хореографиялық даярлық	3	3	8	10	10	10	12	10	8	10	5	5	94
Көркем гимнастика, акробатика	2	4	5	5	6	8	6	4	3	4	5	4	56
Мәнерлеп жүзу техникасы	6	8	12	12	16	18	22	22	20	20	8	8	172
Бақылау-аудармалы нормативтер	3	3	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	12
Нұсқаушылар-төрешілер тәжірибесі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Қалпына келтіру шаралары	Жыл бойына												
Медициналық тексеру	Жылына 2 рет												
Жарыстарға қатысу	Күнтізбелік жоспарға сәйкес												
Спорттық-сауықтыру лагері	Жазғы мектеп демалысы кезінде												
Жалпы, сағ/ай	42	53	61	60	58	62	67	56	54	56	28	27	624

Кесте 25 - Фитнес тренажерларымен қолданбалы аэробика элементтерінің спорттық даярлыққа енгізілген оқу-жаттығу топтарына арналған 3-ші жылдық оқудың жобалы жылдық жоспар-кестесі (780 сағ.)

Даярлық бөлімі	Оқу жылының айлары												Жыл бойы барлығы
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Жаттығу күндерінің саны	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24	24	312
Бір айдағы жаттығу сағаттарының саны	60	75	60	75	60	60	75	60	75	60	60	60	780
Сағаттарды айларға бөлу													
Теориялық даярлық	1	2	2	-	2	-	1	-	1	1	-	-	10
ЖДД	6	7	6	8	4	3	3	2	2	6	8	8	63
АДД	8	8	10	7	5	5	10	5	7	8	12	12	97
Фитнес тренажерларындағы жаттығулар	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	-	-	44
Спорттық жүзу	10	13	13	14	14	14	14	14	14	12	8	8	148
Хореографиялық даярлық	10	12	7	7	10	8	12	9	8	10	5	5	103
Көркем гимнастика, акробатика	2	6	7	7	6	6	7	4	4	4	10	10	73
Мәнерлеп жүзу техникасы	16	22	26	26	22	24	24	22	20	20	8	-	230
Бақылау-аудармалы нормативтер	3	3	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	12
Нұсқаушылар-төрешілер тәжірибесі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Қалпына келтіру шаралары	Жыл бойына												
Медициналық тексеру	Жылына 2 рет												
Жарыстарға қатысу	Күнтізбелік жоспарға сәйкес												
Спорттық-сауықтыру лагері	Жазғы мектеп демалысы кезінде												
Жалпы, сағ/ай	60	78	75	74	67	64	76	60	64	68	51	43	780

3 тарау бойынша тұжырым

1. Жалпы дене даярлығы бойынша бағдарламаны жетілдірудің алғышарттары, қосымша құралдарды тартудың түрлерінен, соның ішінде мәнерлеп жүзушілердің үйлесімділік қабілеттерін арттыратын арнайы құрылғылардан тұратын фитнес бағытты дамытудың қажеттілігі болып табылады. Жалпы даярлық үрдісіне енгізу және жас мәнерлеп жүзушілердің сәйкес жаттығу бағдарламаларын іске асыру жаттығу жүктемесінің жалпы мөлшерін өзгертпей-ақ жүзеге асырылды, ол үшін сабақтардың әрқайсысы 60 минуттан аптасына 1 сағат көлемінде өткізілетіндей етіп, сағаттар саны қайта бөлінді.

2. Жас мәнерлеп жүзушілерді даярлауда фитнес бағыты заманауи спорттағы сұранысқа ие тәжірибелердің бірі болып табылады. Оның негізгі мазмұны классикалық аэробика, хореография, мәнерлеп жүзудің техникалық элементтері мен музыкалық сүйемелдеумен орындалатын, икемділікті, ептілікті және үйлесімділікті дамытуға бағытталған жаттығулардың өзара байланысты құралдарымен сипатталады. Әзірленген бағдарламада, сонымен қатар қолданбалы аэробика мен хореографияның құралдары мен әдістері біріктірілген, олар адымдардың, командалардың, адымдарды үйлесімділікте үйрету әдістемесінің ұқсас атауларын қамтиды. Біз әзірлеген жаттығулар бағдарламасы бастапқы мамандандырылу кезеңінде музыкалық сүйемелдеумен берілген қарқында жоғары үйлесімді күрделілігі жағдайында хореография мен мәнерлеп жүзудің техникалық элементтерін ретті меңгеруді қарастырды. ЖСЖ 120-140 соғу-мин шамасындағы музыка қарқыны үстем болды.

3. Сабақтардың құрылымы мен ұйымдастырылуында келесі жағдайлар қарастырылды: сабақтардың даярлық бөлімінде 4 үзіндіге (би-жүгіру және бой қыздыру жаттығулары, тепе-теңдік-айналмалы және секіру жаттығулары) көңіл бөлінді; негізгі бөлімінде көбінесе көпсайыстың бірінші түріндегі (буындар мен омыртқа жотасын дамытуға арналған жаттығулар, ептілік пен қимыл-қозғалыстарды үйлестіруге арналған жаттығулар, тыныс алу гимнастикасы) және екінші түріндегі (мәнерлеп жүзудің негізгі есулер техникасын, мәнерлеп жүзудің негізгі ұстанымдарын үйрету, мәнерлеп жүзудің бейнелі қимылдарын үйрету) сияқты үзінділер қолданылды; қорытынды бөлімінде икемділікті, үйлесімділікті, ептілікті және тұрақтылықты, сондай-ақ босаңсу арқылы қимыл-қозғалыстарды дамыту жаттығулары кеңінен қолданылды.

Педагогикалық эксперимент әрқайсысы 5 айдан тұратын екі кезеңде жүргізілді. Жалпы алғанда 44 жаттығу сабақтары өткізілді.

4 БЖСМ-ДЕ МӘНЕРЛЕП ЖҮЗУДЕН СПОРТТЫҚ РЕЗЕРВТІ ДАЯРЛАУДЫ ОҢТАЙЛАНДЫРУ ҮШІН ФИТНЕС ҚҰРАЛДАРЫН ПАЙДАЛАНУ БОЙЫНША ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЭКСПЕРИМЕНТТІҢ НӘТИЖЕЛЕРІ

Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың оқу-жаттығу үрдісіндегі даярлықты ары қарай жетілдіру және оңтайландыру мақсатында бастапқы мамандандырылу кезеңінде фитнес тренажерларын қолдану бойынша педагогикалық эксперимент өткізілді. Біздің экспериментке 9-12 жас аралығындағы 40 мәнерлеп жүзуші жас қыздар қатысты. 20 адамнан тұратын бақылау тобы мәнерлеп жүзу бойынша БЖСМ-не арналған типтік бағдарламаға сәйкес келетін дәстүрлі үйрету әдістерін қолдана отырып жаттықты. 20 адамнан тұратын эксперименталды топ фитнес құралдарын пайдаланудың эксперименталды бағдарламасы бойынша жаттығып үйренді.

Біз эксперимент басталар алдында сыналұшылардың дене дамуы көрсеткіштері мен жалпы денелік және техникалық даярлық деңгейін тестілеуден өткіздік. Мәнерлеп жүзуден мамандандырылған спортшылардың жалпы дене даярлықтың басқа да барлық жақтарымен тығыз байланысты. Мәнерлеп жүзу техникасын меңгерудің басты ерекшелігі: күш, ептілік, үйлесімділік, икемділік және төзімділік сияқты дене қасиеттерін дамытудың маңызды ерекшелігі болып табылады. Сондай-ақ, дене даярлығының айтарлықтай ерекшелігі суда арнайы қимыл дағдыларын меңгеру деп есептеген жөн. ЖДД арнайы дене сапаларының жоғары деңгейін, дұрыс дене дамуының және жан-жақты дене даярлығының дамуын қамтамасыз етудің барлық қажетті алғышарттарын жасауды мақсат тұтады.

Дененің дамуын зерттеу, жалпы қабылданған талаптарға сай БЖСМ базасында оқу жылының басында және соңында жүргізілді, бақылау мен эксперименталды топтардың мәнерлеп жүзуші қыздарының дене қасиеттерінің даму деңгейін анықтауға мүмкіндік берді.

4.1 12 жас және одан кіші жасанаттағы мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың педагогикалық эксперимент барысында дамуының морфофункционалды көрсеткіштері динамикасының сараптамасы

Диссертациялық жұмыстың 2 бөлімінде атап өтілгендей, сондай-ақ әдеби дереккөздерге жүргізілген сараптамаға сүйене отырып, біз 9-12 жастағы балалардың дене дамуы мен функционалды күйін көрсететін тесттер кешенін қалыптастырдық. Мұнда бойдың ұзындығы мен дене салмағы, қол күшінің динамикалық өлшемі, ӨТС, ЖСЖ, АҚҚ, ОМҚ, велоэргометр көмегімен PWC₁₇₀ арнайы жаттығуды (жұмысқабілеттілігін) анықтау сияқты көрсеткіштер кірді.

Төмендегі 26-кестеде, педагогикалық эксперимент жүргізу кезіндегі мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бақылау (БТ) және эксперименталды (ЭТ) топтарының морфологиялық көрсеткіштерінің нәтижелері көрсетілген. Өлшеу оқу жылы бойы үш рет, оқу жылының басында, ортасында және аяғында жүргізілді. Біз айқын көріністі айқындау үшін педагогикалық эксперимент өткізудің басы мен соңындағы деректерді іріктеп алдық.

Кесте 26 – Педагогикалық эксперимент жүргізудің басындағы және соңындағы БТ және ЭТ мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарының морфологиялық көрсеткіштерінің деректері (2017-2018 оқу жылы)

№ шағын топ, жылы, экспериментке қатысушылардың жасы		көрсеткіштер	КГ (n=20)				ЭГ (n=20)			
			Жыл басы	Жыл соны	t	P	Жыл басы	Жыл соны	t	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9-10	I	Бойдың ұзындығы, см	137,6± 1,11	139,8 ± 0,81	1,6	>0,05	139,96± 1,25	142,5± 1,23	1,45	>0,05
		Дене салмағы, кг	29,5± 2,09	31,3± 1,2	0,75	>0,05	30,89± 0,84	32,94± 1,15	1,43	>0,05
		КҚК, см	61,83± 1,5	63,6± 1,4	0,86	>0,05	62,75± 1,4	65,0± 1,48	1,1	>0,05
		ӨТС, мл	1615± 37,5	1678± 52,3	0,98	>0,05	1712,5± 33,8	1857± 54,2	2,26	< 0,05
		Қол күші динамометриясы, кг	9,6± 0,28	10,7± 0,4	2,25	< 0,05	10,6± 0,38	11,8± 0,3	2,48	< 0,05
10-11	II	Бойдың ұзындығы, см	140,5± 1,5	143,6 ± 1,7	1,37	>0,05	148,83± 1,45	152,63± 1,33	1,93	>0,05
		Дене салмағы, кг	33,0± 1,25	34,5± 1,5	0,77	>0,05	33,57± 1,34	36,77± 1,27	1,73	>0,05
		КҚК, см	64,9± 1,2	67,04 ± 1,13	1,3	>0,05	67,32± 1,02	70,28± 1,61	1,56	>0,05
		ӨТС, мл	1650± 28,7	1708± 56,2	0,92	>0,05	1680± 25,9	1805± 50,48	2,2	< 0,05
		Қол күші динамометриясы, кг	10,3± 0,2	11,6± 0,8	2,41	< 0,05	13,6± 1,44	16,1± 1,17	1,35	>0,05

26 - кестенің жалғасы

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	
11-12	III	Бойдың ұзындығы, см	151,2±0,92	152,7±0,65	1,32	>0,05	149,6±2,5	155,46±2,3	1,72	>0,05
		Дене салмағы, кг	38,52±1,05	40,82±0,07	2,19	>0,05	39,64±1,41	42,71±1,72	1,38	>0,05
		КҚК, см	67,72±1,0	70,09±0,84	1,81	>0,05	71,8±1,09	75,39±1,46	1,97	>0,05
		ӨТС, мл	1920±45,5	2076±51,23	2,28	< 0,05	1815±61,01	2278±75,2	4,78	< 0,001
		Қол күші динамометриясы, кг	13,0±0,85	14,6±0,58	1,55	>0,05	12,1±0,9	16,2±1,1	2,88	< 0,05

Экспериментке қатысушылардың морфологиялық көрсеткіштерін зерттеу барысында, біз дене дамуының барлық көрсеткіштерінің зерттеудің барлық кезеңінде өсу динамикасы болатынын анықтадық.

Баланың бойының ұзындығы бойлық мәнінің ғана емес, оның биологиялық жетілу деңгейінің басты көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Дененің өлшемдері мен оның жекелеген бөлімдері туған сәттен бастап өзгереді, бұл ретте осы белгілердің қарқынды өсуі және салыстырмалы түрде баяу кезеңдері болады.

Біз зерттеу кезінде эксперимент нәтижесінде жас спортшылардың дене дамуының барлық көрсеткіштері бойынша өсу үрдісі болғанын анықтадық. Жас ерекшеліктері бойынша барлық көрсеткіштердің өзгерістерін қарастырайық.

1. 9-10 жастағы бірінші шағын топта: бақылау тобындағы (БТ) мәнерлеп жүзуші жас қыздардың бойының ұзындығы 2,2 см-ге (138,8±0,81 см); дене салмағы – 1,8 кг-ға (31,3±1,2 кг); ӨТС 63 мл-ге (1678±52,3 мл); КҚК 1,77 см-ге (63,6±1,4); қол күші динамометриясы 1,1 кг-ға(10,7±0,4 кг) артты. Мәнерлеп жүзуші жас қыздардың эксперименталды тобында (ЭТ) осы көрсеткіштер сәйкесінше келесі мәндерді: бойының ұзындығы – 2,54 см (142,5±1,23 см); дене салмағы – 2,05 кг (32,94±1,15 кг); ӨТС – 144,5 мл (1857±54,2 мл); КҚК 2,25 см (65,0±1,48); қол күші динамометриясы – 1,2 кг (11,8±0,3 кг.) құрады;

2. 10-11 жас аралығындағы екінші шағын топта: бақылау тобындағы (БТ) жас мәнерлеп жүзушілердің бойының ұзындығы 3,1 см-ге (143,6±1,7 см.); салмағы – 1,5 кг-ға (34,5±1,5 кг); ӨТС 58 мл-ге (1708±56,2 мл); КҚК 2,14 см-ге (67,04±1,13); қол күші динамометриясы 1,3 кг-ға (11,6±0,8 кг) ұлғайды. Жас мәнерлеп жүзушілердің эксперименталды тобында (ЭТ) бұл көрсеткіштер сәйкесінше: бойдың ұзындығы – 3,8 см (152,63±1,33 см); дене салмағы – 3,2 кг (36,77±1,27кг); ӨТС– 125мл (1805±50,48 мл); КҚК 2,96 см (70,28±1,61); қол күші динамометриясы – 2,5 кг-ды (16,1±1,17 кг) құрады.

3. 11-12 жастағы үшінші жас шағын топта: бақылау тобындағы (БТ) жас мәнерлеп жүзушілердің бойының ұзындығы 1,5 см ($152,7 \pm 0,65$ см); дене салмағы – 2,3 кг ($40,82 \pm 0,07$ кг); ӨТС 156 мл ($2076 \pm 51,23$ мл); КҚК 2,37 см ($70,09 \pm 0,84$); қол күші динамометриясы 1,6 кг-ға ($14,6 \pm 0,58$ кг) артты. Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың эксперименталды тобында (ЭТ) осы көрсеткіштер сәйкесінше: дене ұзындығы – 5,86 см ($155,46 \pm 2,3$ см); дене салмағы – 3,07 кг ($42,71 \pm 1,72$ кг); ӨТС – 463мл ($2278 \pm 75,2$ мл); КҚК 3,59 см ($75,39 \pm 1,46$); қол күші динамометриясы 4,1 кг-ды ($16,2 \pm 1,1$ кг) құрады.

ӨТС және қол күшінің көрсеткіштері екі топ қыздарында да сенімді түрде артты, бірақ бұл эксперименталды топтың барлық жас деңгейлерінде біршама маңызды ($P < 0,001$; $P < 0,05$) айқындалды. Тағы бір айта кетерлігі, эксперимент соңындағы дене салмағы мен бой ұзындығы көрсеткіштерінің статикалық тұрғыда сенімсіздігі ($P > 0,05$), олар 10 жастағылар үшін, 7,3%, 12 жастағылар үшін 3,4% сай нормаларға қарағанда жоғары болды, бұл біз ұсынып отырған фитнес-аэробика құралдарын қолдану бағдарламасы эксперимент бойы спортшы қыздардың бойы мен салмағы статистикалық тұрғыдан мардымсыз, өйткені бұл көрсеткіштер біздің эксперимент жағдайында да бар.

Бақылау және эксперименталды топтар арасында барлық көрсеткіштер бойынша нақты айырмашылықтар анықталған жоқ ($P > 0,05$).

Біздің эксперименттің қорытындысы бойынша дененің даму көрсеткіштерінің мәнін бақылауды, сондай-ақ оның эксперименталды топтарда артқанын атап айтамыз.

Барлық жас шағын топтарда көрсеткіштердің өсуі келесідей болды: 10-суретте: БТ-ғы мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың, оқу жылындағы көрсеткіштерінің мәндеріндегі өсуі келесі өлшемдерді: бойдың ұзындығы-15,1 см, дене салмағы-11,32 кг, ӨТС – 461 мл, КҚК – 8,26 см; қол күші динамометриясы - 5,0 кг-ды құрады; 11-суретте: ЭТ-ғы мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандануы кезеңінде осы көрсеткіштердің өзгеруін сәйкесінше: бойдың ұзындығы 15,5 см, дене салмағы 11,82 кг, ӨТС – 565,5 мл, КҚК – 12,64 см қол күші динамометриясы 5,6 кг-ды құрады.

Бұдан әрі, дененің даму көрсеткіштерінің өзгеру динамикасын 12 және 13-суреттерді қарастыра отырып, атап айтсақ:

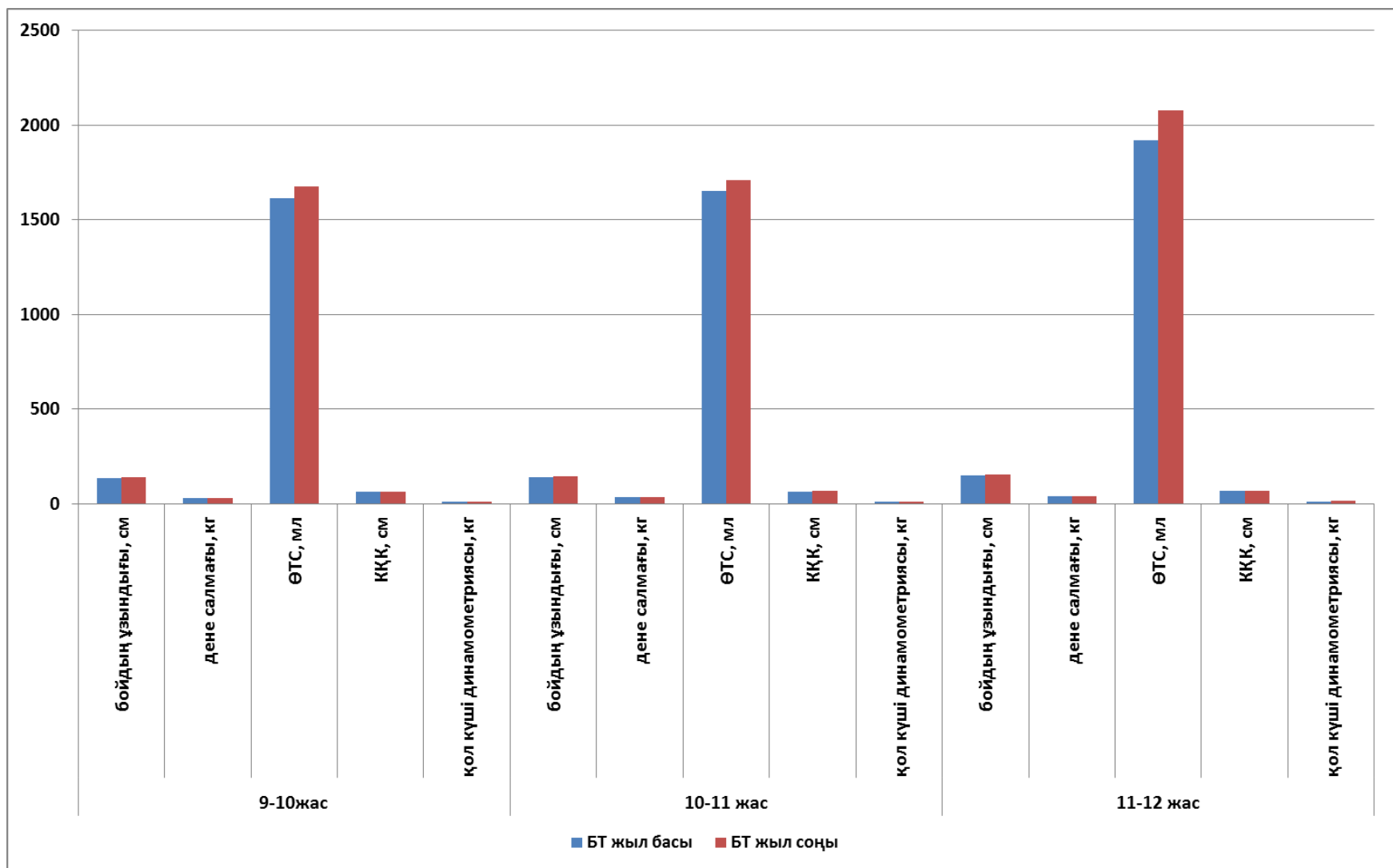
9-10 жастағы бірінші шағын топта БТ-ы мен ЭТ-ның арасында ӨТС көрсеткіштерінде елеулі өзгерістер болды, ЭТ-та өсім БТ-мен салыстырғанда, 8,4% - ды құрады, бұл көрсеткіш 3,9% - ға тең болды. Көрсеткіштердің қалған мәндері бойынша күрт айырмашылық байқалмайды.

10-11 жастағы екінші шағын топта көрсеткіштердің өсуінде айырмашылықтар байқалады, мысалы, БТ-да дене салмағы - 3,4%, ЭТ-та 3,9%; ӨТС – БТ-да 3,4%, ЭТ-та 7,4%; КҚК – БТ-да 3,3%, ЭТ-та 4,4%; қол күші динамометриясы – БТ-да 12,6%, ЭТ-та 18,4%.

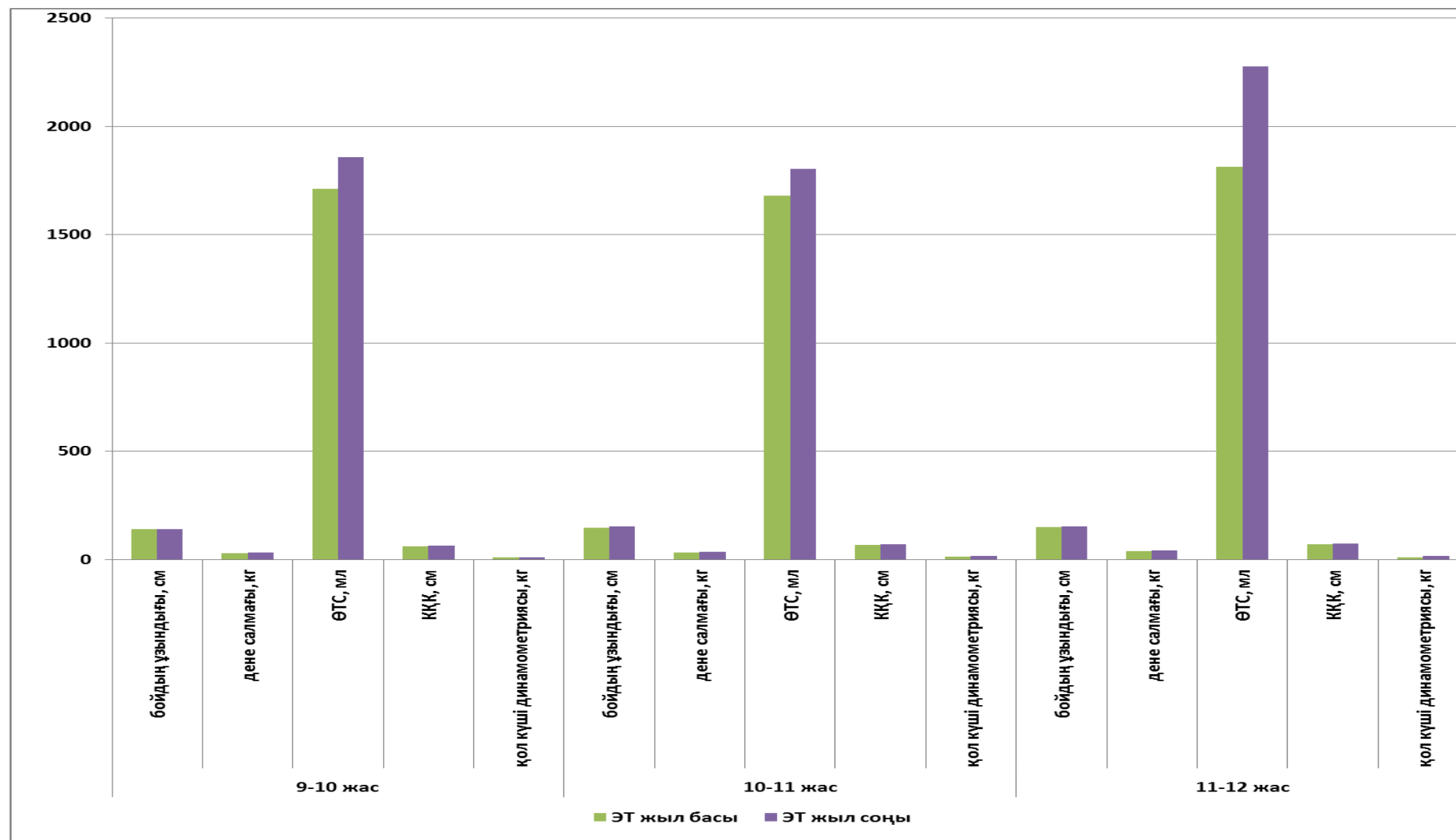
11-12 жастағы үшінші шағын топта дене дамуының барлық көрсеткіштері бойынша ең жоғары өсім байқалады: бойдың ұзындығы- БТ-да 0,99% ЭТ 3,9%, дене салмағы – БТ 6,0% , ЭТ 7,7%; ӨТС – БТ 8,1%, ЭТ 25,5%; КҚК – БТ 3,5% ЭТ 5,0%; қол күші динамометриясы БТ- 12,3%, ЭТ- 33,9% ($P < 0,05$).

Алынған мәліметтердің сараптамасы, мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың денесінің даму көрсеткіштерінде жүргізілген эксперимент барысында барлық көрсеткіштер үшін олардың мәндерінің өсімі байқалатынын көрсетті.

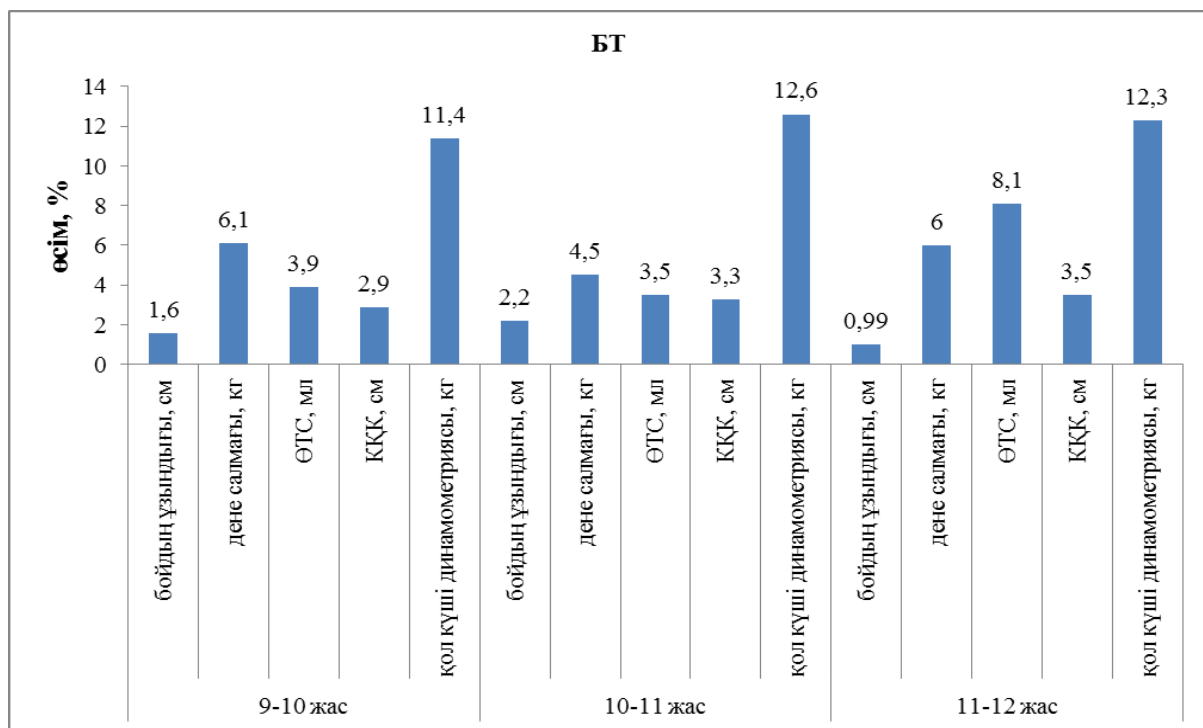
Бұл ретте, өсімнің неғұрлым жоғары нәтижелері 11-12 жастағы үшінші шағын топтың эксперименталды тобында алынғанын атап өтуге болады: ӨТС – 1815 мл-ден 2278 мл-ге дейін (25,5% - ға өсім) және қол күші динамометриясы - 12,1 кг-нан 16,2 кг-ға дейін (33,9% -ға өсім) (сурет 13).



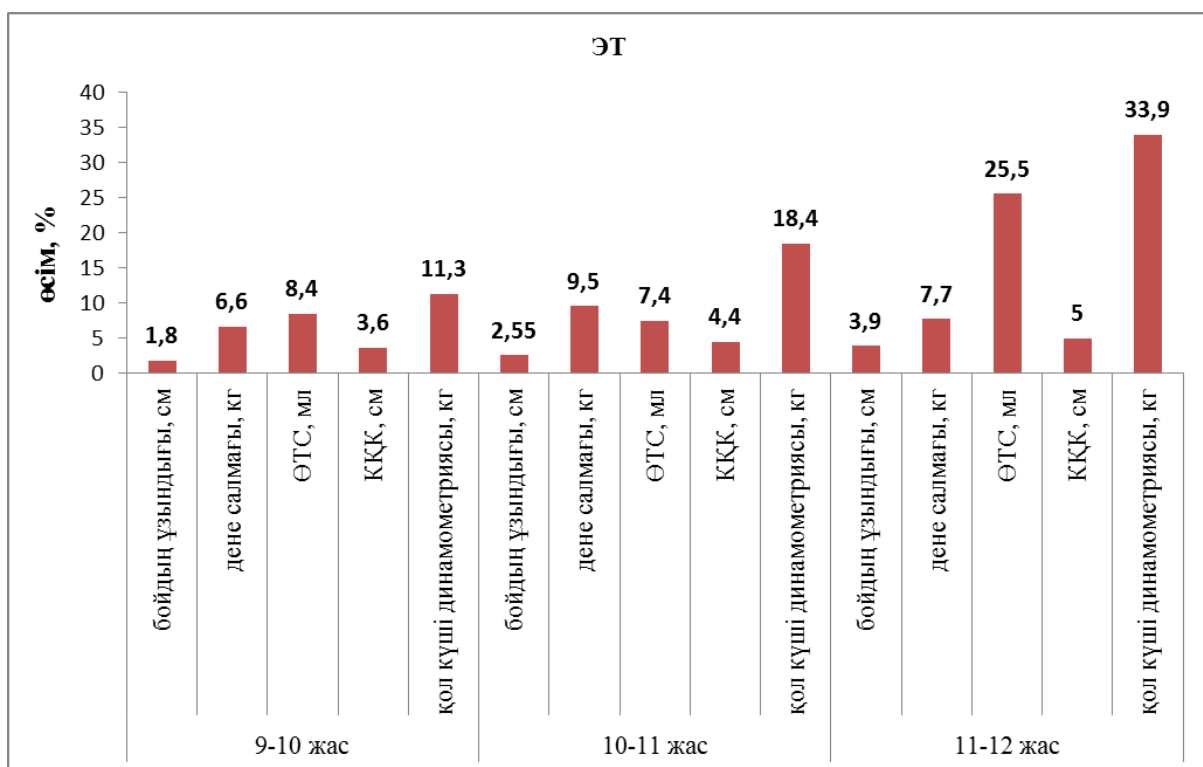
Сурет 10 – Оқу жылы кезеңіндегі бақылау тобының жас мәнерлеп жүзушілерінің дене дамуы көрсеткіштерінің өзгеру динамикасы



Сурет 11 – Оқу жылы кезеңіндегі эксперименталды топтың жас мәнерлеп жүзушілері дене дамуы көрсеткіштерінің өзгеру динамикасы



Сурет 12 – Оқу жылы кезеңіндегі бақылау тобының жас мәнерлеп жүзушілерінің дене дамуы көрсеткіштерінің өзгеруі, %



Сурет 13 – Оқу жылы кезеңіндегі эксперименталды топтың жас мәнерлеп жүзушілер дене дамуы көрсеткіштерінің өзгеруі, %

Эксперименталды бағдарлама бойынша жұмыс істеген 11-12 жастағы мәнерлеп жүзуші жас қыздарда олардың бақылау тобындағы құрдастарымен

салыстырғанда, дене дамуы көрсеткіштері мәндерінің айтарлықтай өсуі жаттығу үрдісіне, атап айтқанда, фитнес жабдықтарын пайдалана отырып, фитнес аэробика элементтерінің ЖДД және АДД үрдісіне енгізілуін оң сипаттайды (кесте 27).

Кесте 27 – 2017-2018 оқу жылы педагогикалық эксперимент кезеңіндегі мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың негізгі морфологиялық мәндері бойынша БТ және ЭТ өсім көрсеткіштерінің салыстырмалы деректері

№ шағын топ, жылы, экпериментке қатысушылардың жасы	Көрсеткіштері	БТ өсім көрсеткіші %-бен	ЭТ өсім көрсеткіші %-бен	
9-10	I	Бойдың ұзындығы, см	+ 1,6	+ 1,8
		Дене салмағы, кг	+ 6,1	+ 6,6
		КҚК, см	+2,9	+3,6
		ӨТС, мл	+ 3,9	+ 8,4
		Қол күші динамометриясы, кг	+11,4	+ 11,3
10-11	II	Бойдың ұзындығы, см	+ 2,2	+ 2,55
		Дене салмағы, кг	+ 4,5	+ 9,5
		КҚК, см	+3,3	+4,4
		ӨТС, мл	+ 3,5	+ 7,4
		Қол күші динамометриясы, кг	+ 12,6	+18,4
11-12	III	Бойдың ұзындығы, см	+ 0,99	+ 3,9
		Дене салмағы, кг	+ 6,0	+ 7,7
		КҚК, см	+3,5	+5,0
		ӨТС, мл	+ 8,1	+ 25,5
		Қол күші динамометриясы, кг	+ 12,3	+ 33,9

Кестеден көріп отырғанымыздай, эксперименталды топта 9-10, 10-11 жастағылардың бойдың ұзындығы мен дене салмағында, КҚК аздаған өсім байқалды. ӨТС айқын басымдылық байқалады, бұл сулы ортаның өзіндік әсерімен, соның ішінде тыныс алу кідірісімен байланысты. 11-12 жастағыларда барлық көрсеткіштер бойынша айқын басымдылық байқалды.

Дененің жұмысқа білеттілігі PWC₁₇₀ арнайы жаттығуын анықтау, сондай-ақ мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарда тыныштық күйдегі ЖСЖ көрсеткіштерін зерттеу оқу жылының басында және соңында зерттелді. 28-

кестеде барлық үш шағын топтар бойынша жылдың басы мен соңына БТ және ЭТ функционалды көрсеткіштері жөніндегі деректері келтірілген, көріп отырғанымыздай, бұл жағдайда жұмысқабілеттілігінің мәні барлық зерттелетін жас шағын топтарда өсуде. Бұл жерде PWC_{170} дененің жұмысқабілеттілігі мәнінің өсуі бақылаумен салыстырғанда, эксперименталды топта айтарлықтай көрсеткіштерге ие екенін атап өткен жөн. Бақылау және эксперименталды топтардың барлық жас шағын топтарындағы ОМҚ орташа мәндері жас көрсеткіштері бойынша нормаларға сәйкес келеді.

Жас кіші санаттық ерекшелігі бойынша функционалды көрсеткіштердің өзгеруін қарастырайық.

1. 9-10 жас аралығындағы бірінші жас шағын топта: жылдың басында тыныштық күйдегі ЖСЖ көрсеткіштері: БТ-да $80,5 \pm 1,43$ соғу/мин, ЭТ-та $80,21 \pm 0,63$ соғу/мин. құрады, яғни жыл басында екі топтағы бұл көрсеткіштер іс жүзінде бірдей болды. сист.АҚҚ және диаст. АҚҚ көрсеткіштері осы жас топ үшін орташа мәндерге сәйкес келді және тең болды: БТ-ғы сист.АҚҚ $83,2 \pm 1,41$ мм. с.б. диаст. АҚҚ $50,1 \pm 2,17$ мм с.б.; ЭТ-та сист.АҚҚ $83,3 \pm 1,59$ мм. с.б. диаст. АҚҚ $52,3 \pm 1,28$ мм с.б. PWC_{170} мәні (абсолют.шама) осы уақытқа кгм/мин тиісінше құрады: БТ-да $329 \pm 12,3$ кгм/мин, ЭТ-та $351 \pm 17,8$ кгм/мин құрады.

Оқу жылының соңында тыныштық күйдегі ЖСЖ көрсеткішінің қысқаруы байқалады: БТ $78,15 \pm 0,87$ соғу/мин, ЭТ $77,51 \pm 1,6$ соғу/мин және екі топтың дененің жұмысқабілеттілігінің деректері бойынша ұлғаюы, олар тиісінше: БТ $371 \pm 14,1$ кгм/мин, ЭТ $437 \pm 15,2$ кгм/мин. құрады. сист.АҚҚ және диаст.АҚҚ шамасының екі топта да біркелкі мағынасы бар: БТ – сист.АҚҚ $90,0 \pm 0,71$ мм. с.б., диаст. АҚҚ $54,3 \pm 1,25$ мм с.б.; ЭТ – сист. АҚҚ $90,2 \pm 1,52$ мм. с.б. диаст. АҚҚ $56,7 \pm 1,63$ мм с.б. Жыл басындағы ОМҚ көрсеткіштері: БТ – ОМҚ $1799,3 \pm 60,3$ мл/мин, ЭТ – ОМҚ $1894,5 \pm 61,2$ мл/мин. Оқу жылының соңында тиісінше: БТ – ОМҚ $1836,7 \pm 58,8$ мл/мин, ЭТ – ОМҚ $1982,9 \pm 55,1$ мл/мин. құрады, 28 - кесте.

2. 10-11 жастағы екінші жас шағын топта тиісінше: жыл басында тыныштық күйдегі ЖСЖ көрсеткіштері: БТ-да $79,8 \pm 0,52$ соғу/мин, ЭТ-да $87,33 \pm 1,31$ соғу/мин құрады, яғни жыл басында бұл көрсеткіштер елеулі айырмашылықтарға ие, эксперименталды топта олар жоғары. сист. АҚҚ және диаст.АҚҚ көрсеткіштері осы жас топ үшін орташа мәндерге сәйкес келді және тең болды: БТ – сист. АҚҚ $80,1 \pm 2,19$ мм.с.б. диаст. АҚҚ $50,8 \pm 1,25$ мм с.б.; ЭТ – сист.АҚҚ $80,5 \pm 2,2$ мм.с.б. диаст.АҚҚ $50,7 \pm 1,58$ мм с.б. PWC_{170} мәні. (абсолют.шама) осы уақытқа кгм/мин тиісінше құрады: БТ – $375 \pm 11,2$ кгм/мин, ЭТ – $430 \pm 17,1$ кгм/мин құрады. Оқу жылының соңында тыныштық күйдегі ЖСЖ көрсеткішінің қысқаруы байқалады: БТ – $77,67 \pm 1,68$ соғу/мин, ЭТ – $84,25 \pm 1,27$ соғу/мин және екі топтың дененің жұмысқабілеттілігінің деректері бойынша ұлғаюы, олар тиісінше: БТ – $401 \pm 12,4$ кгм/мин, ЭТ – $478 \pm 15,3$ кгм/мин. құрады. сист.АҚҚ және диаст. АҚҚ шамасының екі топта да біркелкі мағынасы бар: БТ – сист. АҚҚ $89,8 \pm 2,6$ мм. с.б., диаст. АҚҚ $55,4 \pm 1,63$ мм с.б.; ЭТ – сист. АҚҚ $91,2 \pm 2,7$ мм. с.б. диаст.АҚҚ $55,6 \pm 1,3$ мм с.б., құрады. Жыл басындағы ОМҚ көрсеткіштері: БТ – ОМҚ $1877,5 \pm 30,5$ мл/мин, ЭТ – ОМҚ $1971 \pm 52,5$ мл/мин. Оқу жылының соңында тиісінше: БТ – ОМҚ $1921,7 \pm 45,1$ мл/мин, ЭТ – ОМҚ $2052,6 \pm 47,6$ мл/мин. құрады.

Кесте 28 – Педагогикалық эксперимент жүргізудің басындағы және соңындағы бақылау (БТ) және эксперименталды (ЭТ) топтардың функционалды көрсеткіштерінің деректері (2017-2018 оқу жылы)

№ шағын топ, жылы, экспериментке қатысушылардың жасы	Көрсеткіштері	БТ (n=20)				ЭТ (n=20)				
		жыл басы	жыл соңы	t	P	жыл басы	жыл соңы	t	P	
9-10	I	ЖСЖ, соғу/мин	80,5±1,43	78,15±0,87	1,41	>0,05	80,21±0,63	77,51±1,6	1,57	>0,05
		сист.АҚҚ, мм. с.б.	83,2±1,41	90,0±0,71	4,3	<0,001	83,3±1,59	90,2±1,52	3,15	<0,001
		диагн.АҚҚ, мм.с.б.	50,1±2,17	54,3±1,25	1,68	>0,05	52,3±1,28	56,7±1,63	2,07	>0,05
		РВС ₁₇₀ (абсолют.шама) кгм/мин	329±12,3	371±14,1	2,24	<0,05	351±17,8	437±15,2	3,67	<0,001
		ОМҚ мл/мин	1799,3±60,3	1836,7±58,8	0,44	>0,05	1894,5±61,2	1982,9±55,1	1,07	>0,05
10-11	II	ЖСЖ, соғу/мин	79,8±0,52	77,67±1,68	1,21	>0,05	87,33±1,31	84,25±1,27	1,69	>0,05
		сист.АҚҚ, мм. с.б.	80,1±2,19	89,8±2,6	2,86	<0,05	80,5±2,2	91,2±2,7	3,07	<0,001
		диагн.АҚҚ, мм.с.б.	50,8±1,25	55,4±1,63	2,24	<0,05	50,7±1,58	55,6±1,3	2,4	<0,05
		РВС ₁₇₀ (абсолют.шама) кгм/мин	375±11,2	401±12,4	1,56	>0,05	430±17,1	478±15,3	2,09	>0,05
		ОМҚ мл/мин	1877,5±30,5	1921,7±45,1	0,81	>0,05	1971±52,5	2052,6±47,6	1,15	>0,05
11-12	III	ЖСЖ, соғу/мин	82,2±0,71	79,6±0,61	2,76	<0,05	74,36±1,2	70,4±0,58	2,98	<0,05
		сист.АҚҚ, мм. с.б.	100,6±2,2	106,5±1,4	2,27	<0,05	103,3±1,52	109,8±1,8	2,76	<0,05
		диагн.АҚҚ, мм.с.б.	50,7±3,3	55,6±1,75	1,31	>0,05	55,6±1,63	61,1±2,67	1,76	>0,05
		РВС ₁₇₀ (абсолют.шама) кгм/мин	445±26,3	488±28,1	1,12	>0,05	495±20,2	561±21,4	2,24	<0,05
		ОМҚ мл/мин	1996,5±68,9	2069,6±54,2	0,83	>0,05	2081,5±35,5	2193,7±47,8	1,88	>0,05

3. 11-12 жас аралығындағы үшінші жас шағын топ: жылдың басындағы тыныштық күйдегі ЖСЖ көрсеткіштері: БТ-да 82,2±0,71соғу/мин, ЭТ-та 74,36±1,2 соғу/мин. яғни, жыл басында бұл көрсеткіштер елеулі

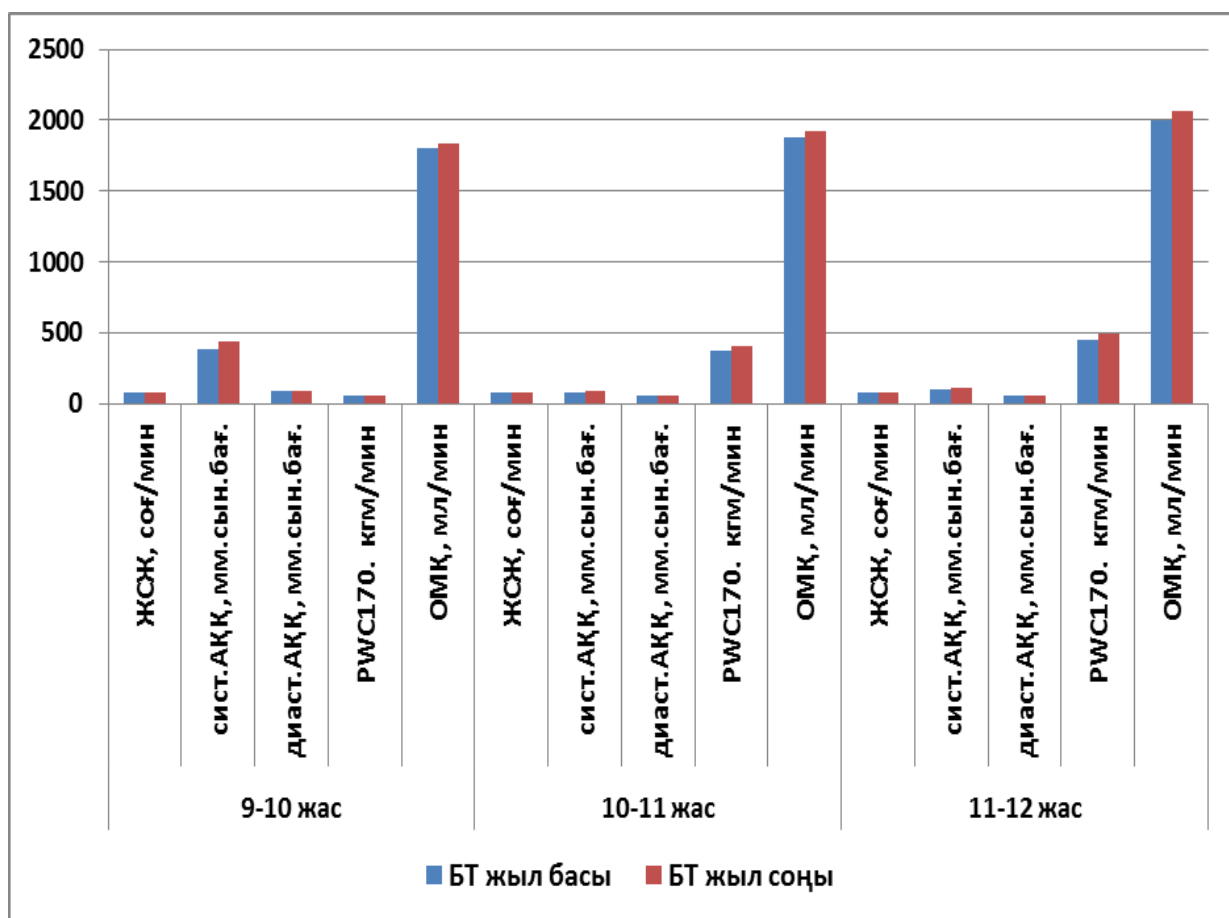
айырмашылықтарға ие, эксперименталды топта олар анағұрлым аз. сист. АҚҚ және диаст. АҚҚ көрсеткіштері осы жас топ үшін орташа мәндерге сәйкес келді және тең болды: БТ-ғы сист. АҚҚ $100,6 \pm 2,2$ мм с.б. диаст. АҚҚ $50,7 \pm 3,3$ мм с.б.; ЭТ-ғы сист. АҚҚ $103,3 \pm 1,52$ мм с.б., диаст. АҚҚ $55,6 \pm 1,63$ мм с.б.

PWC_{170} мәні (абсолют.шама) осы уақытқа кгм/мин тиісінше құрады: БТ-да $445 \pm 26,3$ кгм/мин, ЭТ $495 \pm 20,2$ кгм/мин құрады.

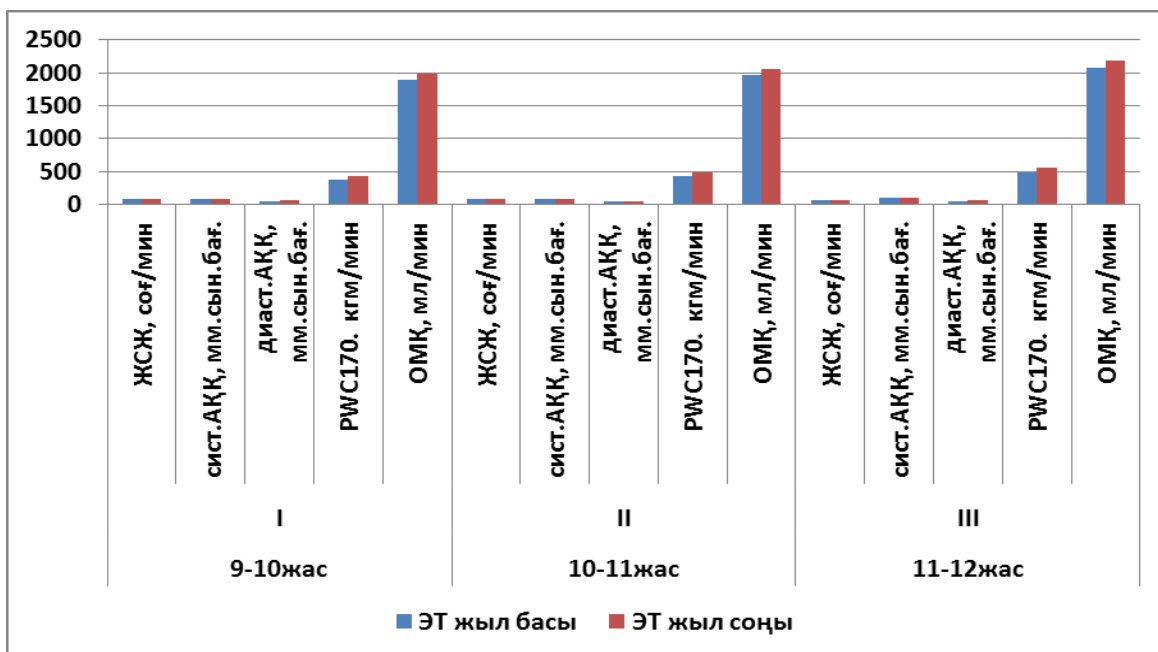
Оқу жылының соңында тыныштық күйдегі ЖСЖ көрсеткішінің төмендеуі байқалады: БТ $79,6 \pm 0,61$ соғу/мин, ЭТ $70,4 \pm 0,58$ соғу/мин және екі топтың дененің жұмысқабілеттілігінің деректері бойынша ұлғаюы, олар тиісінше: БТ $488 \pm 28,1$ кгм/мин, ЭТ $561 \pm 21,4$ кгм/мин. құрады. сист. АҚҚ және диаст. АҚҚ шамасының екі топта да біркелкі мағынасы бар: БТ сист. АҚҚ $106,5 \pm 1,4$ м. с.б., диаст. АҚҚ $55,6 \pm 1,75$ мм с.б.; ЭТ сист. АҚҚ $109,8 \pm 1,8$ мм. с.б. диаст АҚҚ $61,1 \pm 2,67$ мм с.б. құрады.

Жыл басындағы ОМҚ көрсеткіштері: БТ – ОМҚ $1996,5 \pm 68,9$ мл/мин, ЭТ – ОМҚ $2081,5 \pm 35,5$ мл/мин. Оқу жылының соңында тиісінше: БТ – ОМҚ $2069,6 \pm 54,2$ мл/мин, ЭТ – ОМҚ $2193,7 \pm 47,8$ мл/мин. құрады.

14 және 15-суреттерде жоғарыда аталған өзгерістер графикалық түрде айрықша көрнекі көрсетілген.



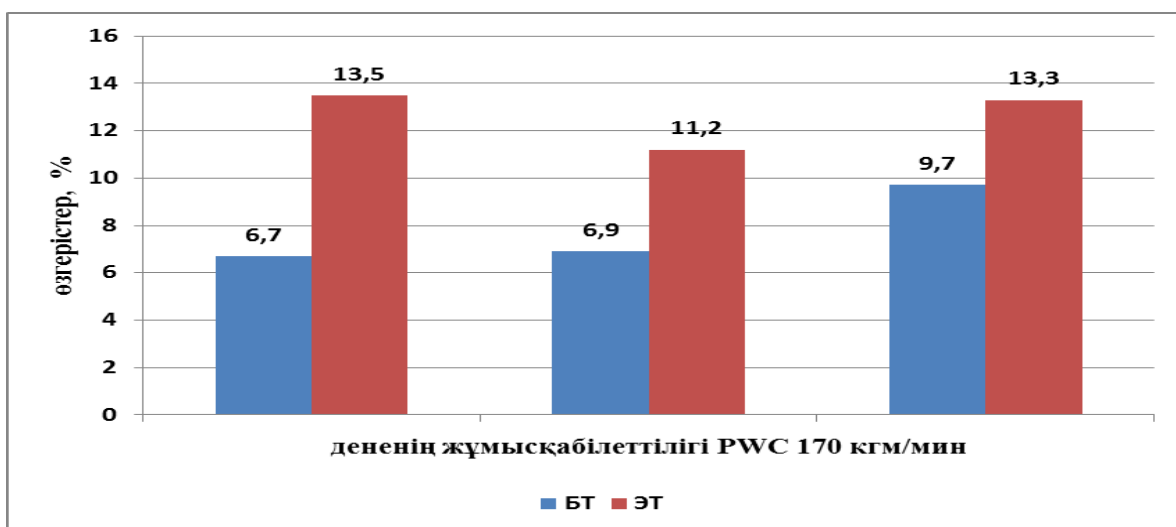
Сурет 14 – Оқу жылы кезеңіндегі бақылау тобындағы мәнерлеп жүзушілердің функционалды көрсеткіштерінің өзгеру динамикасы



Сурет 15 – Оқу жылы кезеңіндегі эксперименталды топтың мәнерлеп жүзушілерінің функционалды көрсеткіштерінің өзгеру динамикасы

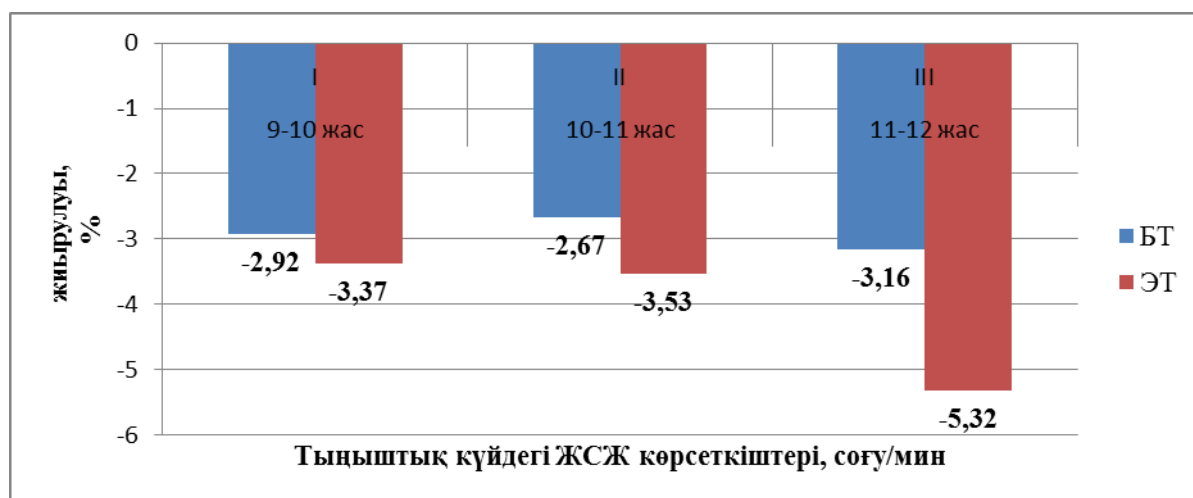
Осылайша, мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың функционалды көрсеткіштерінің сараптамасы оқу жылы ішінде барлық зерттелетін шағын топтарында дененің жұмысқабілеттілігінің өсу үрдісі бар екенін көрсетті.

Алайда, эксперименталды бағдарлама бойынша шұғылданатын мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздар тобында мұндай өсім анағұрлым айқын көрініс тапқан (сурет 16). Бұл жерде, эксперименталды топта шұғылданушы мәнерлеп жүзуші қыздарда статистикалық тұрғыда сенімді мәндер байқалады ($P < 0,001$; $P < 0,05$).

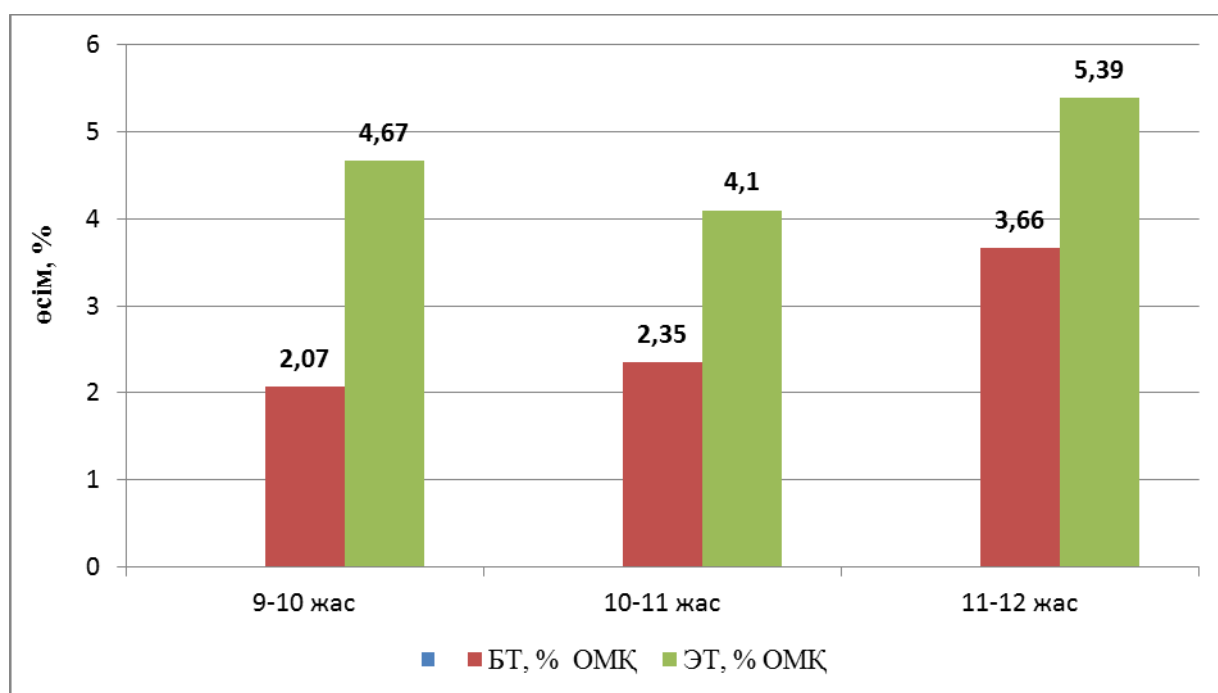


Сурет 16 – Мәнерлеп жүзумен шұғылданушы жас спортшы қыздардың дене жұмысқабілеттілігі бойынша БТ және ЭТ өсім көрсеткіштерінің салыстырмалы деректері, %

Тыныштық күйдегі ЖСЖ мәні оқу жылы ішінде екі топтың барлық жас шағын топтарында төмендейді, 17-сурет.



Сурет 17 – BT және ЭТ-дағы мәнерлеп жүзумен шұғылданушы жас спортшы қыздардың жүрек соғу жиілігінің салыстырмалы деректері, %



Сурет 18 – Мәнерлеп жүзумен шұғылданушы жас спортшы қыздардың ОМҚ мәні бойынша BT және ЭТ өсім көрсеткіштерінің салыстырмалы деректері, %

Сонымен қатар, ОМҚ көрсеткіштеріндегі өзгерістер эксперименталды бағдарламаны қолдану нәтижесінде дененің жұмысқабілеттілігі мен аэробтық өнімділіктің жоғарылауы, BT және ЭТ екі топтарындағы ОМҚ көрсеткіштеріндегі өсім мәні 18-суретте келтірілген. Айқын басымдылық 11-12 жас тобында анықталған. Тыныштық күйдегі ЖСЖ мәні оқу жылы ішінде

барлық жас шағын топтарда екі топта төмендейді. Салыстырмалы талдау нәтижелері 29-кестеде пайыздық қатынаста көрсетілген.

Кесте 29 – Педагогикалық эксперимент барысындағы мәнерлеп жүзуші БТ және ЭТ жас қыздарының өсім бойынша функционалды көрсеткіштерінің салыстырмалы деректері, 2017-2018 оқу жылы

№ шағын топ, жылы, экспериментке қатысушылардың жасы		Көрсеткіштері	БТ өзгерістер, % -бен	ЭТ өзгерістер, % - бен
9-10 жас	I	ЖСЖ, соғу/мин	-2,9	-3,4
		сист.АҚҚ, мм. с.б.	+8,1	+8,3
		диагн.АҚҚ, мм.с.б.	+8,4	+8,4
		PWC ₁₇₀ . (абсолют.шама) кгм/мин	+ 6,7	+ 13,5
		ОМҚ мл/мин	+2,07	+4,7
10-11жас	II	ЖСЖ, соғу/мин	-2,67	-3,5
		сист.АҚҚ, мм. с.б.	+12,1	+13,3
		диагн.АҚҚ, мм.с.б.	+9,05	+9,7
		PWC ₁₇₀ . (абсолют.шама) кгм/мин	+ 6,9	+ 11,2
		ОМҚ, мл/мин	+2,35	+4,1
11-12 жас	III	ЖСЖ, соғу/мин	-3,16	-5,3
		сист. АҚҚ, мм. с.б.	+5,86	+6,3
		диагн.АҚҚ,мм.с.б.	+9,6	+9,9
		PWC ₁₇₀ . (абсолют. шама) кгм/мин	+ 9,7	+ 13,3
		ОМҚ, мл/мин	+3,66	+5,39

Сонымен, жүргізілген эксперимент барысында алынған дене дамуы деректері мен функционалды даярлық көрсеткіштерінің сараптамасы бақылау және эксперименталды болып келетін барлық жас шағын топтарында өзгерістер болғанын көрсетті. Алайда, эксперимент кезеңіндегі қорытынды өсімнің салыстырмалы сараптамасы көрсеткендей, 27 және 29-кестелердегі балалардың эксперименталды топтың барлық жас шағын топтарындағы өзгерістер айтарлықтай болды. Айқын өзгерістер 11-12 жас аралығындағы жас кезеңдерінде әсіресе ЖСЖ, PWC₁₇₀, ОМҚ бойынша тіркелінді.

4.2 Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың педагогикалық эксперимент барысындағы дене және техникалық даярлығы көрсеткіштерінің динамикасы

Біз педагогикалық эксперимент жүргізу барысында мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың дене даярлығы бойынша тестілеу жүргіздік, ол Алматы қаласындағы № 5 МК БЖСТМ базасында оқу жылының басында және аяғында өтті. Тестілеу үрдісі БЖСМ жалпылама қабылданған талаптарына сай жүргізілді және екі топта да БТ және ЭТ-да балалардың дене қасиетінің даму деңгейін анықтауға мүмкіндік берді. Бұл ретте дене және техникалық даярлығын анықтау үшін тестілеу залда, суда (бассейн) жүргізілгенін атап өту қажет.

Төменде 30-33-кестелерде бақылау және эксперименталды топтардағы мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың залдағы және судағы дене даярлығы бойынша деректер келтірілген. БТ және ЭТ дене даярлығының нәтижелерін қарастыру кезінде ЭТ-та жас деректерінің өзгеруімен дене даярлығының көптеген көрсеткіштерінің сенімді жоғарылауы орын алатынын көрсетті.

Кесте 30 – Бақылау тобы мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздары дене даярлығының (залдағы) педагогикалық эксперимент барысындағы динамикасы, 2017-2018 оқу жылы

№ шағын топтың жылы, экспериментке қатысушылардың жасы	Қолды бұғу-жазу, қайталау саны	30 сек. бойы аяқты көтеру, саны	Асылып аяқпен бұрыш жасау, сек.	Тепе-теңдік, сек.	Иілу, см	Оң ж. шатқа отырыс, см	Сол ж. шатқа отырыс, см	Көлденең шатқа отырыс, см	Тіреулі есу, қайталау саны	Ұзындыққа секіру, 30сек., см	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
9-10 (I)	Жыл басы	16,0±1,3	8,9±1,5	5,2±0,3	9,1±0,53	6,1±1,3	7,0±1,4	8,3±2,1	12,1±1,5	18,5±2,5	88,5±5,4
	Жыл соңы	18,7±0,83	9,5±0,9	6,0±0,7	9,45±0,5	6,7±1,7	6,6±1,5	8,1±1,9	11,8±1,1	21,4±1,1	97,3±4,3
	t	2,04	0,34	1,38	0,48	0,27	0,19	0,07	0,16	1,06	1,27
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
10-11 (II)	Жыл басы	16,8±1,2	9,7±2,5	6,3±0,8	11,3±1,2	7,07±0,5	6,2±0,7	7,8±1,3	11,8±0,3	20,0±1,7	98,3±3,03
	Жыл соңы	19,8±1,15	10,6±1,63	7,43±0,9	12,07±1,5	7,9±0,7	5,8±1,2	7,6±0,6	11,5±0,8	23,6±1,9	111,1±5,1
10-11 (II)	t	1,8	0,3	0,94	0,4	0,96	0,56	0,14	0,35	1,44	2,17
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

30 - кестенің жалғасы

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
11-12 (III)	Жыл басы	19,0 ± 2,1	12,1 ± 0,8	8,3 ± 1,15	13,01 ± 1,17	8,1 ± 1,5	5,5 ± 1,9	7,3 ± 1,1	11,1 ± 1,6	19,7 ± 2,5	120,5 ± 5,9
	Жыл соңы	23,2 ± 1,8	13,3 ± 1,15	10,0 ± 1,25	14,18 ± 1,7	9,3 ± 1,5	5,06 ± 1,1	7,1 ± 1,5	10,9 ± 1,1	23,9 ± 1,8	141,8 ± 4,7
	t	1,52	0,86	1,0	0,57	0,57	0,2	0,11	0,21	1,36	2,8
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Педагогикалық эксперименттің ұйымдастырылуына сәйкес дене даярлығын тестілеу он төрт тест бойынша өткізілді, олар ЖДД, АДД және АТД құралдарын қамтыды.

Кесте 31 – Бақылау тобының мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздары дене даярлығының педагогикалық эксперимент барысындағы динамикасы (су), 2017-2018 оқу жылы

№ шағын топтың жылы, экспериментке қатысушылардың жасы		50м кеудеде кроль тәсілімен, сек	100 м кеш.ж. жүзу, сек	Сүңгу, сек.	Эгбитэ колдар жоғары, сек.	Бұрама-айналу, балл	Міндетті бейнелі қимыл 1, балл	Міндетті бейнелі қимыл 2, балл
1		2	3	4	5	6	7	8
9-10 (I)	Жыл басы	51,5 ± 1,17	124,3 ± 0,9	58,7 ± 0,62	66,01 ± 0,5	2,7 ± 0,46	4,9 ± 0,32	4,7 ± 0,7
	Жыл соңы	51,0 ± 2,5	123,8 ± 0,88	59,3 ± 0,56	70,3 ± 0,62	3,2 ± 0,35	5,0 ± 0,06	4,9 ± 0,2
	t	0,18	0,4	0,72	5,43	0,88	0,31	0,28
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05
10 - 11 (II)	Жыл басы	49,1 ± 3,01	121,6 ± 1,43	66,3 ± 0,50	75,1 ± 0,9	2,8 ± 0,31	5,1 ± 0,21	4,8 ± 0,52
	Жыл соңы	48,7 ± 2,57	120,6 ± 0,55	67,2 ± 0,48	80,4 ± 1,1	3,4 ± 0,55	5,3 ± 0,23	5,1 ± 0,53
10 - 11 (II)	t	0,1	0,65	1,3	3,73	0,95	0,64	0,4
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05

31 - кестенің жалғасы

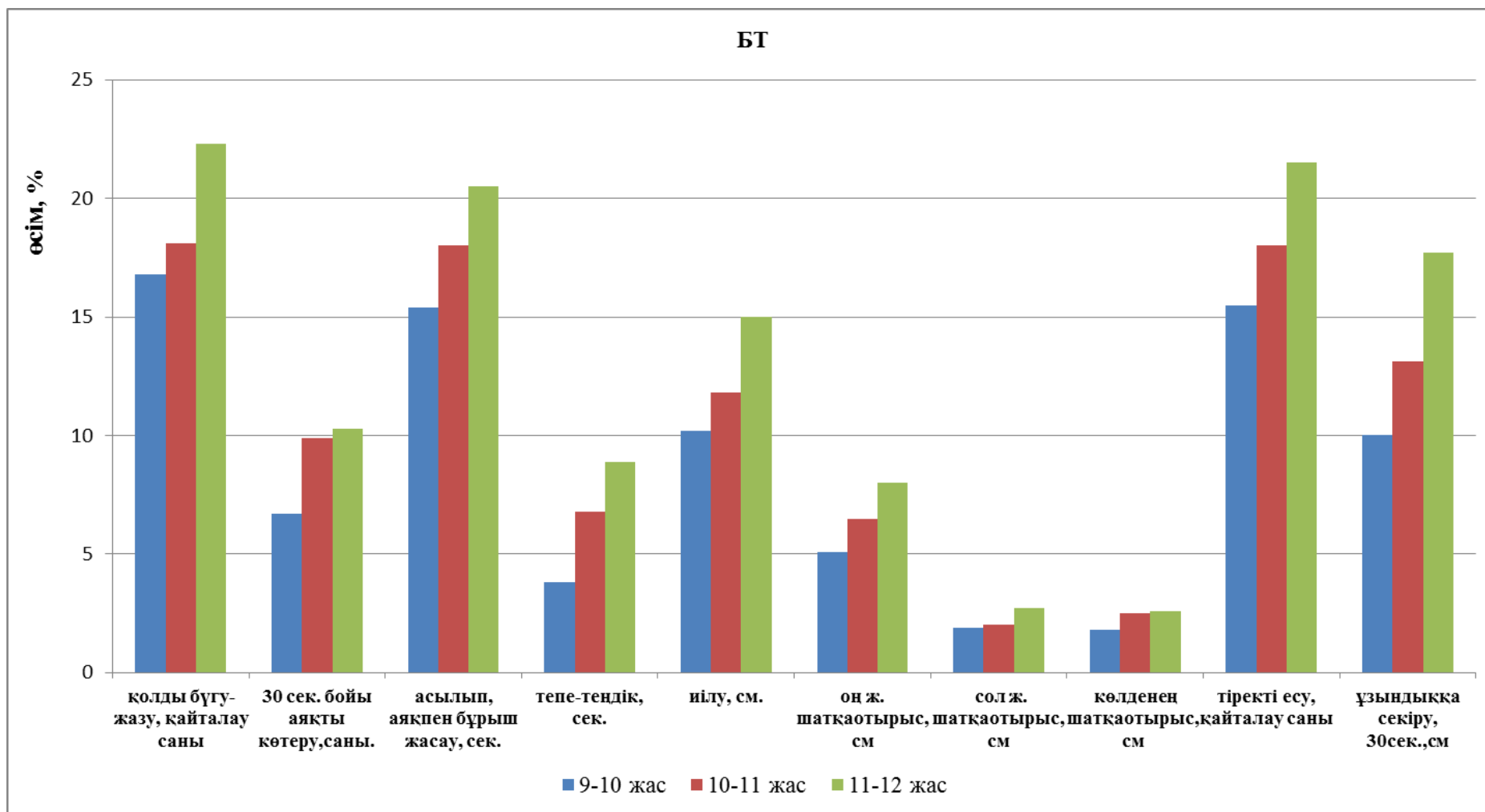
1		2	3	4	5	6	7	8
11- 12 (III)	Жыл басы	49,0±2,1	117,2±0,38	69,9±0,79	82,2±1,02	3,3± 0,17	5,1±0,05	4,8± 0,08
	Жыл соңы	48,4±1,3	116,5±0,32	71,4±1,06	90,9±0,8	4,3± 0,11	5,4±0,03	5,2± 0,12
	t	0,25	1,43	1,14	6,74	5,0	5,35	2,86
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,05

Дене даярлығының көрсеткіштерін өткізілген тестілеу нәтижелері бойынша оқу жылы ішінде мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың екі тобында да барлық көрсеткіштер бойынша өзгерістер болғанын атап өтеміз, алайда эксперименталды топта бұл өзгерістер бақылау тобына қарағанда жоғары. Үйлесімділік қабілеттерін тестілеу нәтижелері бойынша статистикалық тұрғыда сенімді мәндер байқалады ($P < 0,001$; $P < 0,05$).

Екі топта да дене даярлығының деректерін салыстырмалы талдау кезінде «бұрама-айналу» тестілік жаттығуында ЭТ -да 35,01% - ға БТ-та 30,02% -да өсімнің ең жоғары көрсеткіштері байқалды.

Тестілеу нәтижелері бойынша деректер 30-33 кестелерде берілген, сондай-ақ 19 және 20-суреттерде графикалық түрде бейнеленген.

Экспериментте қолданылған барлық тесттер олардың сапалық сипаттамалары бойынша, яғни үйлестіру қабілеттерін, икемділігін, ептілігін, төзімділігін және шапшаңдықты-күштік қасиеттерін анықтауға арналған тесттер деп бөлу тұрғысынан алынды.



Сурет 19 – Бақылау тобы мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздары дене даярлығының (залдағы) жүргізілген эксперимент қорытындысы бойынша көрсеткіштері

Кесте 32 - Эксперименталды топ мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздары дене даярлығының (залдағы) педагогикалық эксперимент барысындағы динамикасы, 2017-2018 оқу жылы

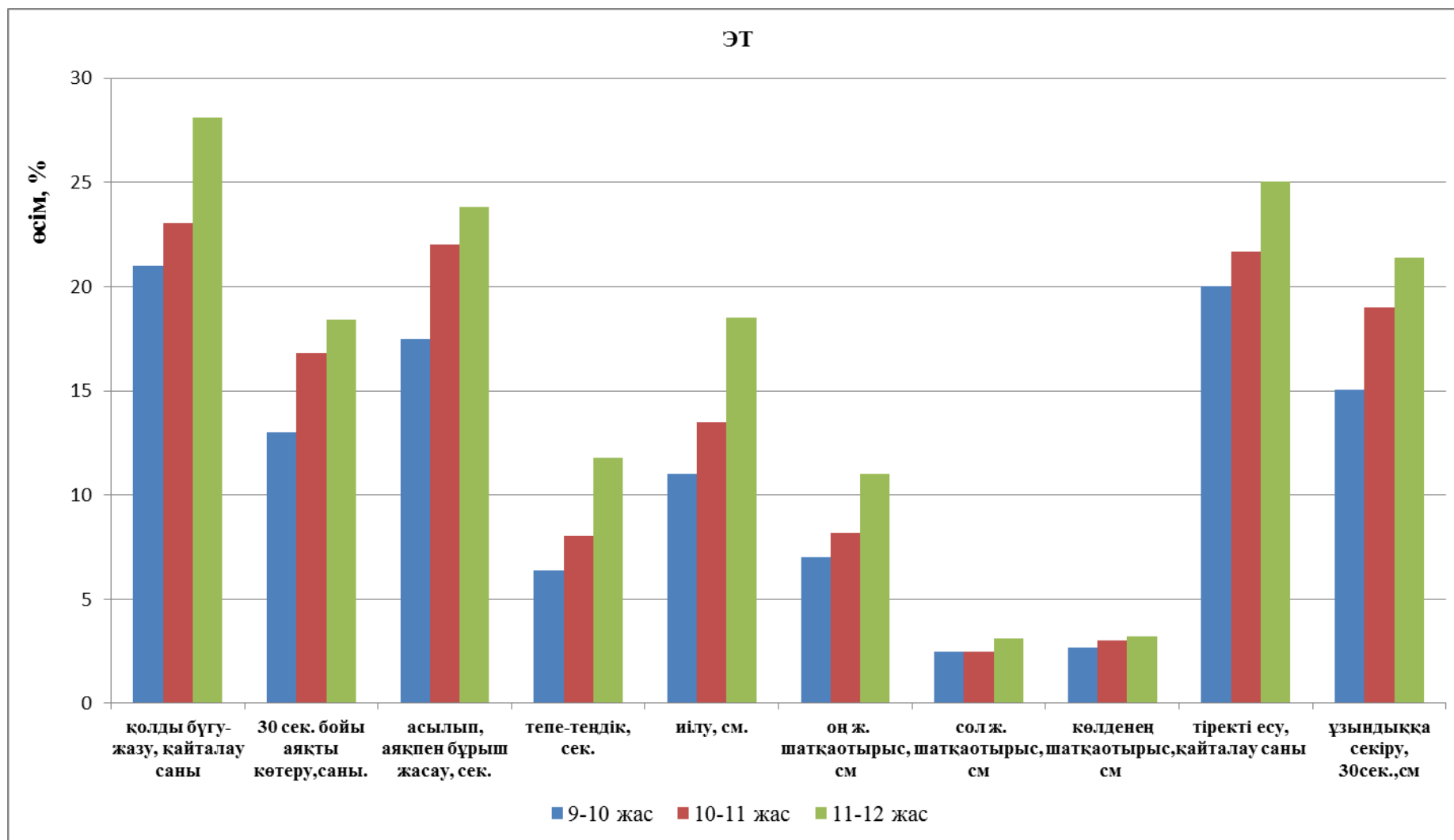
№ шағын топтың жылы, экспериментке қатысушылардың жасы	Қолды бұғу-жазу, қайтал ау саны	30 сек. бойы аяқты көтеру саны.	Асылып аяқпен бұрыш жасалу, сек.	Тепелендік, сек.	Иілу, см.	Оң ж. шатқа отырыс, см	Сол ж. шатқа отырыс, см	Көлденен шатқа отырыс, см	Тіректі есу, қайтал ау саны	Ұзындыққа секіру, 30сек., СС	
9-10 (I)	Жыл басы	16,1±1,3	11,2±1,2	5,7±0,35	10,4±0,53	7,3±1,3	7,1±1,6	8,0±0,87	12,0±1,19	19,0±1,2	92,1±8,1
	Жыл соңы	19,5±0,83	12,6±0,92	6,7±0,55	11,07±0,52	8,1±1,7	6,5±2,01	7,8±1,15	11,6±0,91	22,8±0,97	106,0±5,6
	t	2,2	0,93	1,59	0,9	0,37	0,25	0,14	0,27	2,46	1,41
	P	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05
10 - 11 (II)	Жыл басы	17,3±1,2	12,5±1,3	7,05±0,81	13,4±1,2	9,5±1,15	6,3±0,75	7,8±1,03	11,7±1,14	20,2±1,17	97,0±4,5
	Жыл соңы	21,3±1,15	14,6±0,94	8,6±0,9	14,47±1,5	10,8±1,4	5,8±1,3	7,6±0,8	11,3±0,86	24,6±0,9	115,5±3,7
	t	2,4	1,31	1,29	0,56	0,72	0,33	0,15	1,72	2,86	3,15
	P	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,001
11 - 12 (III)	Жыл басы	19,2±1,6	15,5±0,7	10,1±1,15	15,2±1,17	12,2±1,53	5,5±1,7	7,0±1,3	11,0±1,12	20,8±0,5	119,3±8,8
	Жыл соңы	24,6±1,3	18,3±1,15	12,5±1,25	17,0±1,7	14,4±1,52	4,9±0,9	6,7±0,91	10,6±0,67	26,0±0,93	144,9±6,8
	t	2,62	1,85	1,42	0,88	1,02	0,31	0,19	0,31	4,95	2,3
	P	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,05

Сонымен, икемділікке арналған тест тобында ең үздік нәтижелер «Иілу» тестік жаттығуында ЭТ-та 18,5%, БТ-да 15,0% болды; «Шатқа отырыс» жаттығуында елеулі өзгерістер ЭТ-та «Оң аяқпен шатқа отырыс» 11,0%, БТ-да 8,0% болды, бұл жетекші аяқтың шатқаотырыс өзгерістерге анағұрлым бейім. Бұл жерде зерттелініп отырған көрсеткіштерде сенімсіз айырмашылықтар орын алды (P>0,05), кесте 32. Осы тест тобындағы ең аз өзгерістер «Сол аяқпен шатқаотырыс» жаттығуларында болды, ол ЭТ 3,1%, БТ 1,8%-ды құрады (сурет 21).

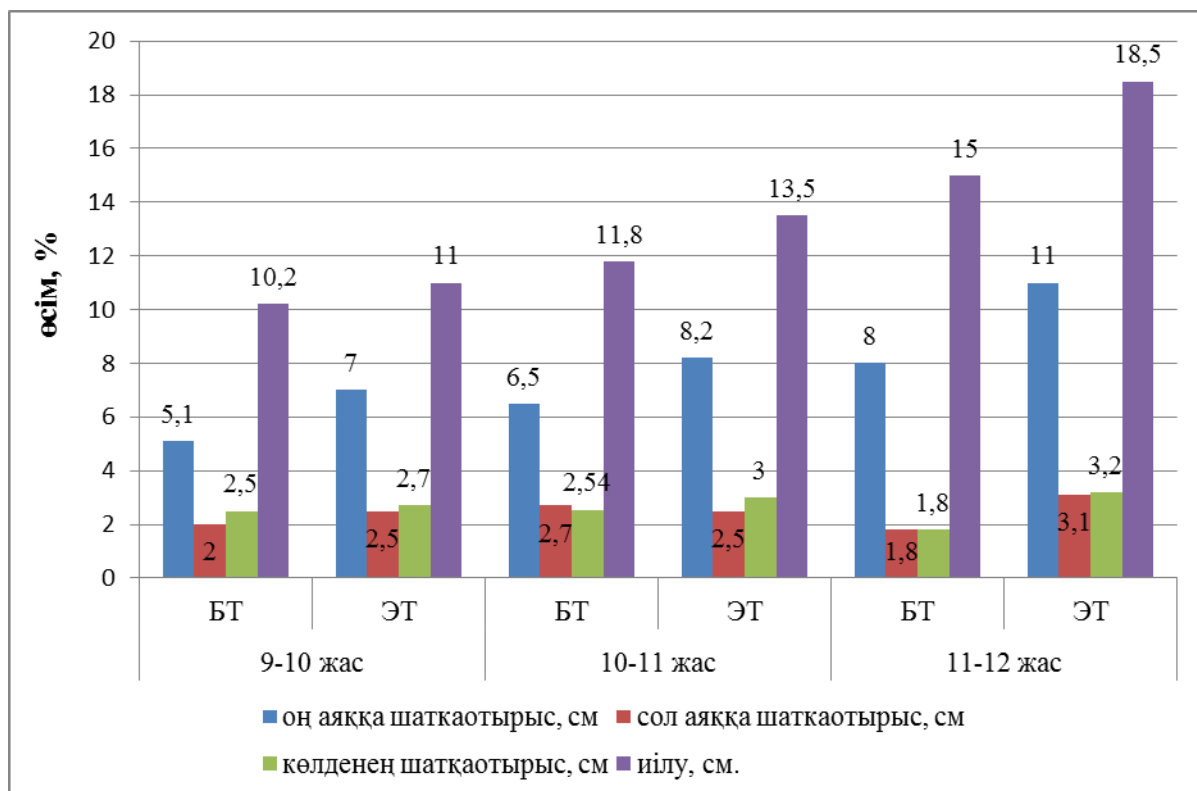
Кесте 33 - Эксперименталды топ мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарының дене даярлығының педагогикалық эксперимент барысындағы динамикасы (суда), 2017-2018 оқу жылы

№ шағын топтың жылы, экспериментке қатысушылардың жасы		50м кеуде де кроль тәсілі мен, сек	100 м кеш.ж. жүзу, сек	Сүңгу, сек.	Эгбитэ қолдар жоғары, сек.	Бұрама - айналу, балл	Міндетті бейнелі қимыл 1, балл	Міндетті бейнелі қимыл 2, балл
9-10 (I)	Жыл басы	51,2±1,3	123,0±0,05	58,5±1,27	67,1±1,15	2,8±0,15	5,01±0,21	4,8±0,68
	Жыл соңы	50,7±1,02	122,2±0,67	59,4±0,75	73,5±0,87	3,4±0,13	5,18±0,4	5,1±0,18
	t	0,3	1,19	0,61	4,4	3,03	0,38	0,43
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,001	>0,05	>0,05
10 - 11 (II)	Жыл басы	48,9±1,5	119,4±1,15	67,1±0,76	73,01±0,26	2,5±0,18	5,1±0,15	4,8±0,13
	Жыл соңы	48,4±1,3	118,5±1,21	68,5±1,2	80,1±1,03	3,1±0,12	5,4±0,11	5,2±0,11
	t	0,25	0,54	0,98	6,68	2,78	1,66	2,35
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,05	>0,05	<0,05
11 - 12 (III)	Жыл басы	48,7±1,13	117,7±0,93	70,0±0,91	81,3±0,9	3,3±0,2	5,3±0,18	4,9±0,2
	Жыл соңы	47,9±1,25	116,7±0,5	72,1±0,65	91,1±1,1	4,4±0,25	5,7±0,3	5,4±0,08
	t	0,48	0,94	1,88	6,9	3,43	1,14	2,32
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,001	>0,05	<0,05

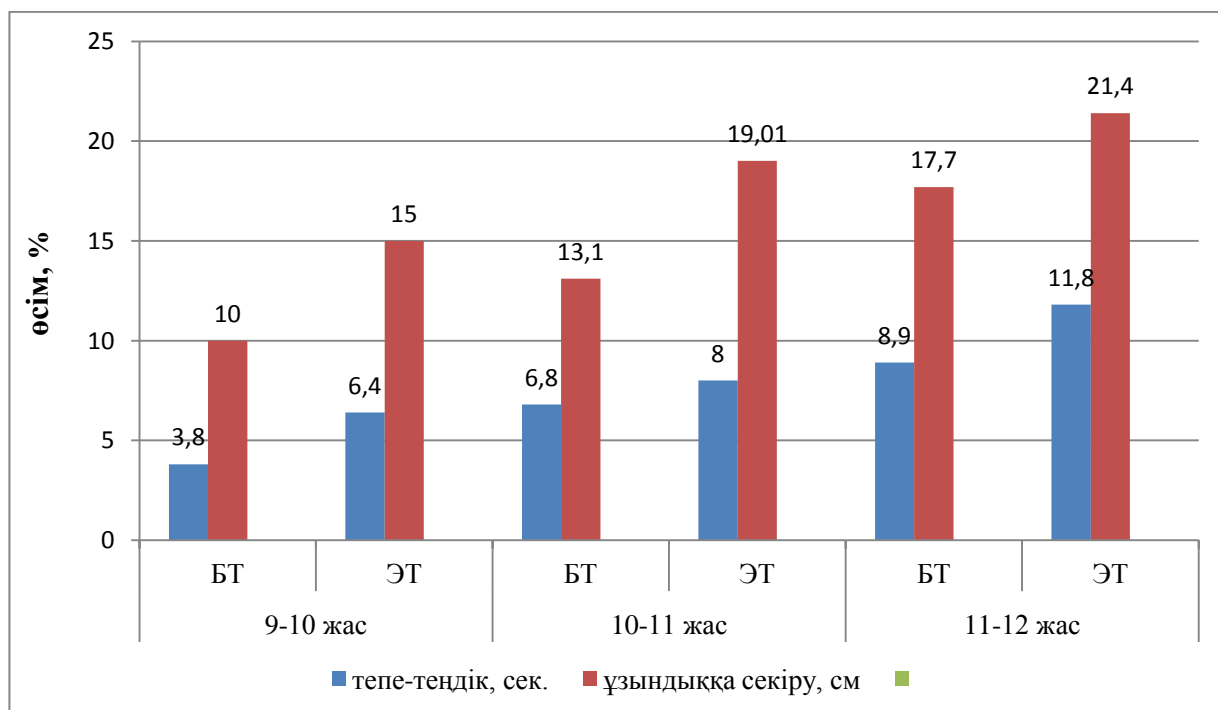
Тестілік жаттығуларда «тепе-теңдік» және «ұзындыққа секіру» ептілігіне екі топта да өзгерістер болды, олардың өсімі: бірінші жаттығуда БТ-да 3,8% - дан 8,9%-ға дейін ЭТ-да 6,4%-дан 11,8%-ға дейін және екінші жаттығуда тиісінше БТ-да 10,0% - дан 17,7%-ға дейін ЭГ-да 15,0%-дан 21,4%-ға дейін көрсетті (сурет 22).



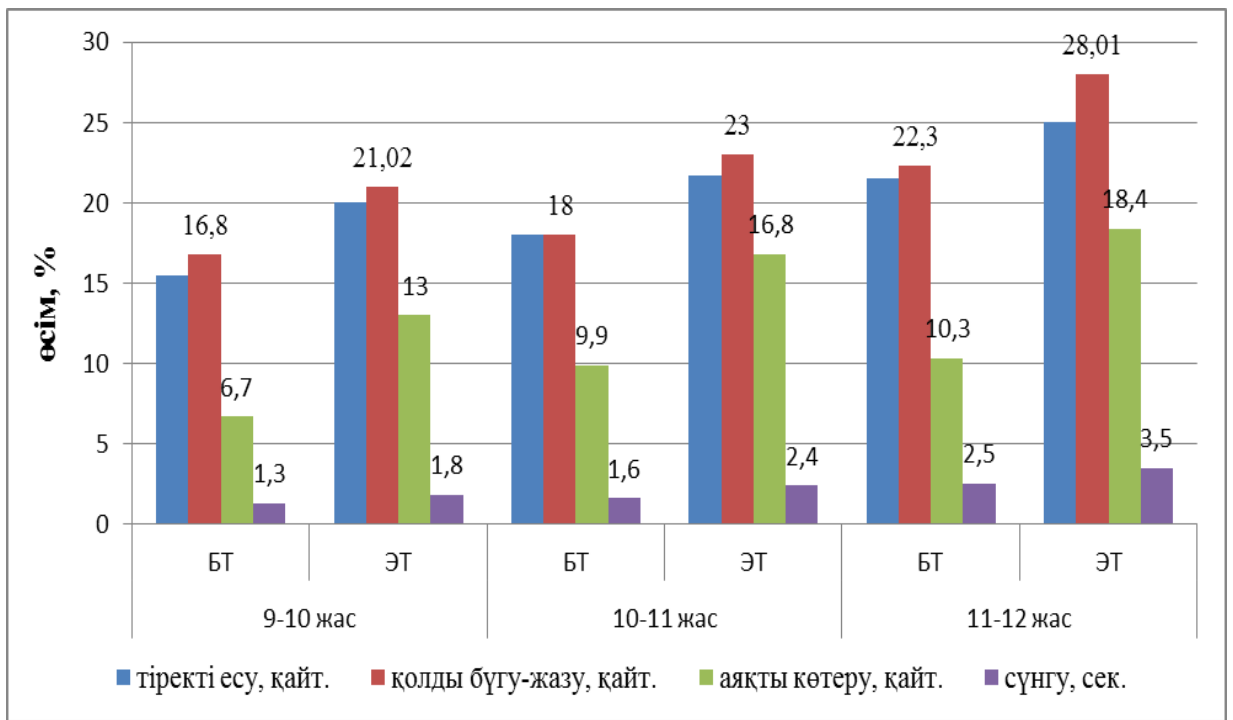
Сурет 20 – Эксперименталды топ мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздары дене даярлығының (залдағы) жүргізілген эксперимент қорытындысы бойынша көрсеткіштері



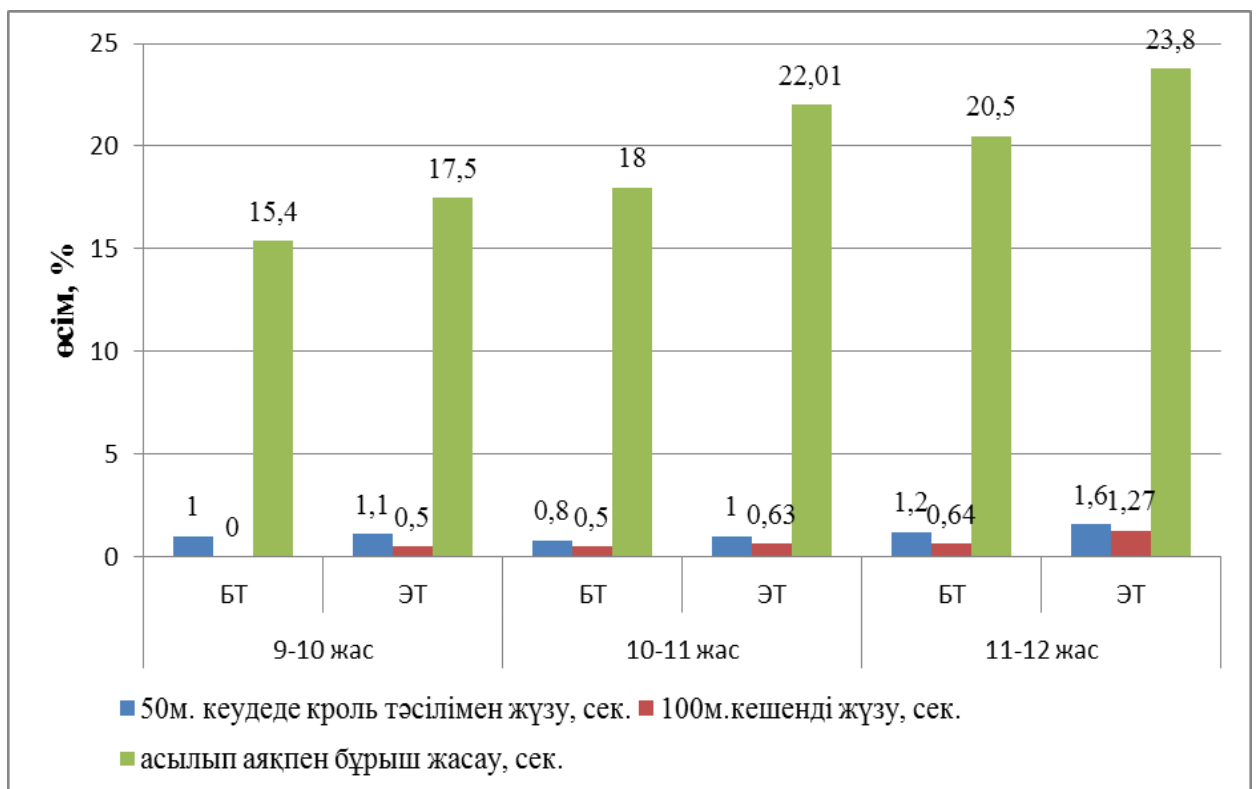
Сурет 21 - Мәнерлеп жүзумен шұғылданушы жас спортшы қыздарды икемділікке тестілеу кезіндегі БТ және ЭТ өсім көрсеткіштерінің салыстырмалы деректері, %



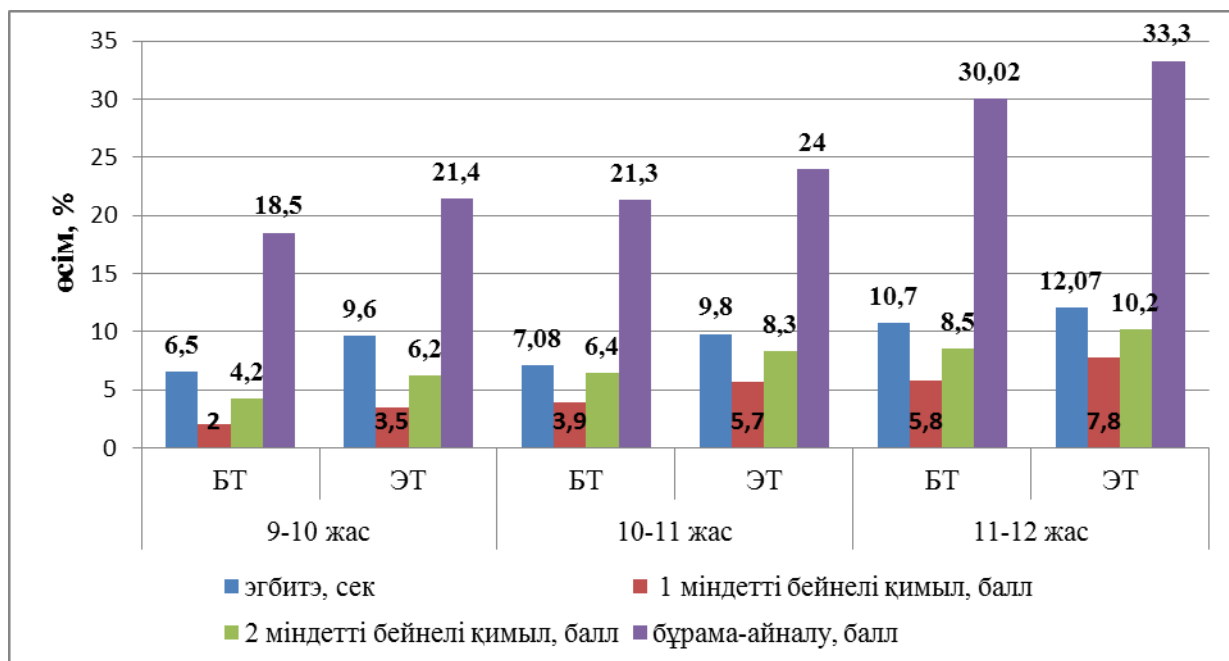
Сурет 22 - Мәнерлеп жүзумен шұғылданушы жас спортшы қыздарды ептілікке тестілеу кезіндегі БТ және ЭТ өсім көрсеткіштерінің салыстырмалы деректері, %



Сурет 23 - Мәнерлеп жүзумен шұғылданушы жас спортшы қыздарды төзімділікке тестілеу кезіндегі БТ және ЭТ өсім көрсеткіштерінің салыстырмалы деректері, %



Сурет 24 - Мәнерлеп жүзумен шұғылданушы жас спортшы қыздардың шапшаңдықты-күштік қасиеттерін тестілеу кезіндегі БТ және ЭТ өсім көрсеткіштерінің салыстырмалы деректері, %



Сурет 25 - Мәнерлеп жүзумен шұғылданушы жас спортшы қыздардың үйлесімділік қабілеттерін тестілеу кезіндегі БТ және ЭТ өсімі көрсеткіштерінің салыстырмалы деректері, %

Төзімділікке арналған тестік жаттығуларда, мәнерлеп жүзудің арнайы техникалық жаттығуларын қамтитын эксперименталды топта бақылау тобымен салыстырғанда анағұрлым көрсеткіштік өзгерістер болды 23-сурет, мысалы, «тіректі есу» жаттығуында: БТ-да 15,5%-дан 21,5%-ға дейін ЭТ-та 20,01%-дан 25,0%-ға дейін; «қолды бұғу және жазу» жаттығуында: БТ-да 16,8% - дан 22,3% -ға дейін ЭТ-та 21,02% - дан 28,01%-ға дейін; «аяқты көтеру» жаттығуында БТ-да: 6,7% - дан 10,3%-ға дейін ЭТ-та 13,0%-дан 18,4%-ға дейін. «Сүңгу» жаттығуында екі топтың көрсеткіштерінде да аздаған айырмашылық: БТ-да 1,3% - дан 2,5%-ға дейін және ЭТ-та 1,8% - дан 3,5%-ға дейін байқалады.

Жүзу даярлығы бойынша тест тапсырмаларында 50м кеудеде кроль тәсілімен және 100м кешенді жүзу (25м. баттерфляй, 25м шалқалап жүзу, 25м брасс және 25м кеудеде кроль тәсілімен) неғұрлым үнемді жүзу техникасымен және бақылау тобымен салыстырғанда эксперименталды топта үздік нәтиже байқалады, 23 сурет. Сондай-ақ, тест тапсырмаларының осы кешенінде, атап айтқанда «асылып аяқпен бұрыш жасау» жаттығуында екі топта да көрсеткіштер өсуінің жақсы мәні байқалады, алайда ЭТ-да олар айтарлықтай жоғары: БТ-да 15,4%-дан 20,5%-ға дейін және ЭТ-та 17,5%-дан 23,8%-ға дейін, 24-сурет.

Үйлесімділік қабілеттерін анықтауға арналған тестік жаттығулар екі топта «Бұрама – айналу» жаттығуының көрсеткіштеріндегі ең жоғары өзгерістерді көрсетті, бұл ретте ЭТ-та олар анағұрлым көрсеткіштерінен жоғары, $P < 0,001$ және $P < 0,05$ сенімді: БТ-да 18,5%-дан 30,02%-ға дейін және ЭТ-та 21,4% -дан 33,3%-ға дейін (33 кесте және 25-сурет). Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды даярлаудағы аса маңызды арнайы техникалық

жаттығуларды, атап айтқанда «Эгбитэ», «міндетті бейнелі қимыл 1» және «міндетті бейнелі қимыл 2» жаттығуларын $P < 0,001$ және маңыздарының сеінмділігі байқалады $P < 0,05$, қамтитын тест тапсырмаларының осы кешенінде эксперименталды топта мәндердің өсуі басым болатын екі топтағы көрсеткіштердің өсу үрдісі: БТ-да 6,5%; 2%; 4,2%-дан және 10,07%; 5,8%; 8,5% ға дейін, ЭТ-та тиісінше 9,6%; 3,5%; 6,2% -дан 12,07%; 7,8% ; 10,2%-ға дейін байқалады.

Сонымен, біздің эксперименттің мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңінде денелік және техникалық даярлығының көрсеткіштерін талдаудан байқағанымыз, бақылау тобында қимыл сапасының және жалпы дене даярлығының дамуында қандай болса, эксперименталды топта да сондай оң өзгерістер ($P < 0,001$ және $P < 0,05$) байқалады.

Эксперименталды бағдарлама бойынша айналысатын эксперименталды топтың мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздары үшін дене қасиеттері даму деңгейінің орташа және жоғары мәні тән. Біз жүргізілген педагогикалық эксперимент барысында үйлесімділік қабілеттіліктерінде 21,4%-дан 33,3% -ға дейін; төзімділік көрсеткіштерінде 20,01%-28,01%-ға дейін; шапшаңдықты-күштік қасиеттерінде 17,5% - 23,8%-ға дейін; ептілікте 15,0% -дан 21,4%-ға дейін және икемділікте 11,0% -дан 18,5%-ға дейін елеулі өзгерістерді байқадық.

Бақылау тобының мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарында өзгерістер байқалды, бірақ олар эксперименталды топпен салыстырғанда, үйлесімділік қабілеттіліктерінде 18,5%-дан 30,02% -ға дейін; төзімділік көрсеткіштерінде 16,8%-дан 22,3%-ға дейін; шапшаңдықты-күштік қасиеттерінде 15,4%-дан 20,5% - ға дейін; ептілікте 10,0% -дан 17,7% -ға дейін және икемділікте 10,0% -дан 15,2% -ға дейін төмен.

Сонымен, жоғарыда айтылғандардың негізінде, мынадай тұжырымға келуге болады:

1. Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңінде осы спорт түрімен айналысуы барысында дене және техникалық қасиеттер көрсеткіштерінің барынша ұлғаюы эксперименталды бағдарлама бойынша эксперименталды топта шұғылданған спортшы қыздарда байқалды;

2. Дене және техникалық қасиеттер көрсеткіштерінің өзгеру дәрежесін жаттығуларда келесі ретпен көрсетуге болады: а) үйлесімділік қабілеттерін жақсарту, б) төзімділік, в) ептілік, г) шапшаңдықты-күштік қабілеттер және д) икемділік.

4.3 ҚР спорт резерві мен мәнерлеп жүзу бойынша құрама команда спортшылары дене құрылымдарының салыстырмалы сипаттамасы

Біздің диссертациялық жұмысымыздың орындалу шеңберінде, сондай-ақ жас спортшыларды даярлау үрдісін тиімді басқару, оңтайландыру және дене көрсеткіштері бойынша қорытындыларды жетілдіру мақсатында Қазақстан Республикасының мәнерлеп жүзуден құрама командасының спортшы қыздарындағы дене дамуы көрсеткіштерінің динамикасы алдын-ала зерттелген болатын. ҚР мәнерлеп жүзуден құрама командасының спортшылары дене

даярлығы, дене құрамының дене көрсеткіштері мен үйлесімділіктерінің дамуын зерттеу бойынша мәліметтерді талдау тиісті басылымдарда ұсынылған [225, б.174-179].

Берілген диссертациялық жұмысты жазу аясында жүргізілген педагогикалық экспериментке сәйкес, біз мәнерлеп жүзуден жас спортшы, яғни 12 жас және одан кіші жасанатына жататын қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңінде, дене құрамының құрылымды үйлесімділігі бойынша зерттеулерді жалғастырдық.

ҚР мәнерлеп жүзу бойынша Ұлттық құрама командасы мүшелері дене құрылымдарының құрамын зерттеу бойынша алдын-ала педагогикалық эксперимент барысында бойдың ұзындығы мен дене салмағын; ӨТС өлшеуден тұратын антропометриялық өлшеулер жүргізілді. ДСИ, тіршілік индексі сияқты есептік сипаттамалар анықталды. Антропометриялық өлшеулер әртүрлі білікті және әртүрлі жастағы мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың дене дамуын анықтау мақсатында қолданылды.

Дене салмағының көрсеткіштері, дене құрылымы және негізгі алмасу көлемі Tanita-413 (Жапония) дене құрамының таразы-талдағышы көмегімен анықталды.

34-кестенің деректерінің көріп отырғанымыздай, зерттеуді бастамас бұрын, зерттелушілерді біліктілігі бойынша шартты түрде 3 топқа бөлуге болады: 1-топ – СШҮ; 2-топ – СШ; 3-топ – ХДСШ. Одан әрі, 34-кестенің деректерін статистикалық өңдеу нәтижесінде мынадай мәндер алынды: орташа жас = 17,77 (жас), стандартты ауытқу = 3,52%-ды мәнді құрады, ол 10%-дан аз, бұл спортшы қыздардың біркелкі жас шамасы туралы айтады. Дене салмағының орташа шамасы 56,13 кг құрады.

Кесте 34 – ҚР мәнерлеп жүзуден құрама командасы спортшы қыздарының антропометриялық көрсеткіштері

№ р/с	Жасы, жыл	Біліктілігі/дәрежесі	Дене салмағы, кг	Бойы, см	ДСИ, г/см	ӨТС, мл	Тіршілік индексі, мл/кг
1	12,11	СШҮ	56,4	164	21,0	4000	80
2	14,3	СШ	58,7	174	19,4	4800	82
3	14,7	СШҮ	46,5	160	18,2	3300	71
4	16	СШ	59,2	168	21,0	4300	73
5	17,2	СШ	55,9	169	19,6	3950	71
6	18,2	ХДСШ	54,6	172	18,5	4390	80
7	20,1	ХДСШ	53,6	160	20,9	4590	86
8	20,9	ХДСШ	56,5	164	21,0	4500	80
9	21,2	ХДСШ	55,5	167	19,9	4500	81
10	23	ХДСШ	64,4	171	22,0	5500	85

Дене салмағы индексінің ауытқуы дене салмағының динамикасына ұқсас болды. Бұл ретте зерттелетін спортшылардың ДСИ орташа мәні $20,73 \pm 0,44$ кг/м² құрады. Өсу мәндеріне қатысты: өсудің орташа мәні 166,9 см., осы санат бойынша стандартты ауытқу 4,84% - ға тең болғанын атап өтуге болады. Салмақ өлшемі үшін - орташа мәні 20,15 г/см, стандартты ауытқу 1,22% - ға тең. Мәнерлеп жүзу спорты үшін сыртқы тыныс алу аппаратының мүмкіндіктері өте маңызды болып табылады, яғни ӨТС шамасы мен тіршілік индексіне байланысты функционалды әлеует анықталады. ӨТС шамасы жүзуге, жүзгіштікке әсер етеді. Антропометриялық өлшеулер нәтижелерінің сараптамасы ҚР құрама командасының спортшы қыздарында ӨТС көрсеткіштері 3,5-тен 5,5 л-ге дейін құрайтынын көрсетеді. Бұл тағы да мықты спортшы қыздарда ӨТС, КҚК мен диафрагмалды тыныс алу есебінен ұлғаятынын растайды.

ҚР Ұлттық құрама командасы спортшы қыздары дене құрылым құрамының сараптамасы келесі нәтижелерді көрсетті, кесте 35: ДСИ 18,2-ден 22,0 кг/м²-ге дейінгі мәндерді құрады, бұл АҚШ денсаулық институты әзірлеген және ДДСҰ мақұлдаған ДСИ мәндерінің клиникалық жіктеме кестесіне сай жасына бойынша ДСИ мәнінің қалыпты көрсеткіштеріне сәйкес келеді [127, б. 8]. Аяқ-қолдардағы май салмағы үлесінің орташа мәні тиісінше, оң аяғында = $7,2 \pm 0,4\%$, сол аяғында = $7,07 \pm 0,5\%$; оң қолында = $2,21 \pm 0,5\%$, сол қолында = $2,02 \pm 0,5\%$ -ды құрады. ОМҚ салыстырмалы мәндерінің деңгейі бойынша нәтижелер 1985 мл/мин - 2794 мл/мин аралығында, ал орташа көлем 2367,4 мл/мин болды. Бұл жерде, алдын-ала жүргізілген эксперимент барысында ең жас спортшы қыздың ОМҚ жоғары нәтижені көрсетті.

Мәнерлеп жүзуден жас спортшы қыздарға жүргізілген педагогикалық экспериментте ҚР мәнерлеп жүзуден ұлттық құрама командасының дене көрсеткіштерінің мәліметтері ҚР спорттық резервінің дене және техникалық даярлығының күйіне салыстырмалы сараптама жүгізу үшін тәжірибелік ұсыныстар ретінде қолданылды.

Жыл басындағы жас мәнерлеп жүзуші-спортшы қыздардың дене құрылымдарының сараптамасы бойынша жүргізілген эксперимент бақылау және эксперименталды топтардағы тексерілетін спортшылардың дене құрамы жассанатының мөлшерленген мәндерінің шегінен шықпайтынын көрсетті, 36-кесте. Мысалы, экспериментке қатысушылардың әр жыл бойынша бойдың ұзындығы мен дене салмағы 2,69% -дан 8,9%-ға дейінгі шамаларды құрады, бұл зерттелетіндердің салыстырмалы бірегей көрсеткіштерін айқындайды. ДДСҰ қабылдаған есептеулер жіктемесіне сай [127, б. 8], БТ және ЭТ дене салмағының индексі мәні осы жассанаты үшін сәйкес келеді (9-12 жас). Жоғарыда көрсетілген жас ауқымындағы бақылау (БТ) және эксперименталды топтарға (ЭТ) қатысушылар денесінің үйлесімділік құрамын салыстырмалы талдау кезінде мынадай өлшемдерге қатысты: майлы салмағы, майсыз салмағы және негізгі зат алмасуында аздаған айырмашылықтар табылды. Мысалы, БТ және ЭТ-дағы дененің майлы бөлімі мәндерінің айырмашылығы 0,96%-дан (БТ 9-10 жастағы) 3,63%-ға дейін (ЭТ 11-12 жастағы); майсыз көлемінің көрсеткіштері 1,11% - дан (БТ 9-10 жастағы) 3,55%-ға дейін (ЭТ 11-12 жастағы)

құрады; негізгі зат алмасуының шамасы 3,92% -дан (БТ 9-10 жастағы) 5,59% -ға дейін (ЭТ 11-12 жастағы) мәндерін көрсетті, 36-кесте.

FINA 2017-2021жж. жарыстарының ережелеріне сай, жас мәнерлеп жүзуші-спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі дене құрылымдары құрамының және негізгі зат алмасуының сараптамасы нәтижесінде, олардың жас ерекшеліктері 12 жас және одан кіші жасанатқа сай келетіндігі, зерттелушілердің дене құрамы жас мәндерінің ауқымынан шықпайтындығы анықталды. Эксперимент нәтижелері бойынша біз медициналық және ғылыми бақылау деректерінің оқу-жаттығу үрдісін басқаруда маңызды рөл атқаратынына тағы да бір көз жеткіздік.

Кесте 35 – ҚР мәнерлеп жүзуден құрама команда спортшы қыздары дене құрылымдарының сараптамасы

№/№	Дене құрылымдарының сараптамасы															
	BMI	BMR		FAT, %	FAT mass	FFM	TBW	Impedance					Trunk			
		kJ	kcal					whole body	right leg	left leg	right arm	left arm	FAT, %	FAT mass	FFM	predicted musclemass
1	21,0	6284	1502	24,2	13,7	42,8	31,3	656	270	271	361	359	17,3	5,3	25,3	24,2
2	18,2	6180	1477	16,4	7,6	38,9	28,5	693	278	273	418	407	12,6	3,2	22,5	21,6
3	19,4	7171	1714	18,8	11,0	47,7	34,9	685	300	310	355	357	14,0	4,5	27,7	26,7
4	21,0	6602	1578	22,2	13,1	46,1	33,8	717	297	303	440	435	18,6	6,2	27,2	26,2
5	19,5	6096	1457	17,7	9,9	45,9	33,6	738	308	306	402	410	13,7	4,1	25,7	24,6
6	18,5	5929	1417	15,5	8,5	46,1	33,8	756	299	313	426	417	12,1	3,6	26,0	24,8
7	20,8	5669	1355	17,0	9,0	44,2	32,4	657	265	269	354	362	13,4	3,8	24,3	23,3
8	20,9	5556	1328	24,7	13,9	42,4	31,0	802	342	349	414	430	20,8	6,2	23,7	22,6
9	19,9	5858	1400	17,0	9,4	46,1	33,8	698	278	279	418	394	13,8	4,1	25,8	24,7
10	22,0	6272	1499	23,1	14,9	49,5	36,2	701	286	287	384	390	20,3	7,0	27,6	26,3

35 - кестенің жалғасы

№/ №	Дене құрылымдарының сараптамасы															
	rightleg				leftleg				Rightarm				Leftarm			
	FAT, %	FAT mass	FFM	predicted musclemass	FAT, %	FAT mass	FF M	predicted musclemass	FAT, %	FAT mass	FFM	predicted musclemass	FAT, %	FAT mass	FFM	predicted musclemas
1	32,1	3,3	7,0	6,6	32,7	3,3	6,7	6,3	32,0	0,9	1,8	1,7	33,3	1,0	1,9	1,8
2	19,2	1,6	6,6	6,3	19,2	1,5	6,4	6,1	28,4	0,7	1,7	1,6	26,3	0,6	1,7	1,6
3	24,1	2,5	7,8	7,4	25,2	2,5	7,4	7,1	23,9	0,7	2,3	2,2	24,4	0,8	2,4	2,2
4	24,1	2,4	7,6	7,3	25,0	2,4	7,3	6,9	35,3	1,1	1,9	1,8	33,2	1,0	2,0	1,9
5	25,5	2,7	7,8	7,4	24,5	2,5	7,8	7,4	11,8	0,3	2,3	2,2	12,0	0,3	2,3	2,1
6	21,5	2,2	7,9	7,5	22,4	2,3	7,8	7,3	10,7	0,3	2,3	2,1	9,5	0,2	2,3	2,1
7	23,2	2,3	7,7	7,3	23,0	2,3	7,7	7,2	12,1	0,3	2,3	2,1	12,4	0,3	2,2	2,1
8	31,8	3,4	7,3	6,9	31,9	3,4	7,3	6,9	17,0	0,4	2,2	2,0	18,0	0,5	2,0	1,9
9	22,7	2,3	7,9	7,5	22,0	2,2	7,9	7,5	15,0	0,4	2,2	2,0	12,9	0,3	2,2	2,1
10	28,7	3,4	8,4	7,9	28,2	3,3	8,5	8,0	18,4	0,6	2,6	2,4	18,8	0,6	2,5	2,4

Кесте 36 - Эксперимент қатысушы ҚР жас мәнерлеп жүзуші-спортшы қыздары дене құрылымдарының сараптамасы

№ р/с	Жасы, жыл	Көрсеткіштері	БТ (n=20)	ЭТ (n=20)
1	9-10 жас	Бойдың ұзындығы, см	137,6±1,11	139,96 ±1,25
		Дене салмағы, кг	29,5±2,09	30,89 ±0,84
		ДСИ кг/м ²	15,58± 2,15	15,77±1,87
		Майлы салмағы (FAT), кг	5,3±0,55	5,5±0,61
		Майсыз (арық) салмағы (TBW)	15,3±1,13	15,47±1,47
		Негізгі алмасу, ккал	1042,1±27,3	1001,25±30,1
2	10-11 жас	Бойдың ұзындығы, см	140,5±0,95	148,83±1,45
		Дене салмағы, кг	33,0±1,25	33,57±1,34
		ДСИ, кг/м ²	16,72±2,18	15,16±1,85
		Майлы салмағы (FAT), кг	7,0±0,91	6,8±0,37
		Майсыз (арық) салмағы (TBW)	25,5±3,03	26,4±2,47
		Негізгі алмасу, ккал	1388,3±32,03	1466,0±24,1
3	11-12 жас	Бойдың ұзындығы, см	151,2±0,92	149,6±0,62
		Дене салмағы, кг	38,52±1,05	39,64±1,41
		ДСИ, кг/м ²	16,85±1,48	17,71±1,33
		Майлы салмағы (FAT), кг	11,0±0,76	11,4±1,0
		Майсыз (арық) салмағы (TBW)	24,5±2,14	25,37±1,63
		Негізгі алмасу, ккал	1322,0±24,1	1313,67±31,4

Бұған дейін атап өтілгендей, 1-3 ОЖТ бастапқы мамандандырылу кезеңінде мәнерлеп жүзуден жас спортшы қыздардың жалпы дене даярлығы әдістемесі бойынша заманауи бағыттарды анықтау мақсатымен Қазақстан Республикасының мәнерлеп жүзу бойынша жаттықтырушылар арасында сауалнама жүргізілді, сауалнама мәтіні Ә-қосымшада берілген.

Сауалнама 2018 жылдың наурыз айында Алматы қаласы «Рахат фитнес» жүзу бассейні базасында Қазақстан Республикасының мәнерлеп жүзу бойынша чемпионатын өткізу кезінде жүргізілді. Сауалнамаға біліктілігі мен жұмыс өтілі әртүрлі жаттықтырушылар қатысты, жалпы саны 12 адамнан жауап алынды.

Сауалнама бойынша сұрақтар он бөлімнен тұрды, барлық тармақтар бойынша жүргізілген сауалнаманың сараптамасы келесі нәтижелерді айқындады:

1. 12 жас және одан кіші жасанатының бастапқы мамандандырылу кезеңінде спортшы қыздардың маңыздылығы мәнерлеп жүздегі дене қасиеттері бойынша бөлу, жаттықтырушылардың 75%-дан астамы бірінші орында үйлесімділікті; екінші орында (67%) төзімділікті дамыту; үшінші

орында (50%) икемділікті дамыту және сәйкесінше (42%) төртінші орында шапшаңдықты-күштік қасиеттерін дамыту керек екенін көрсетті;

2. жаттықтырушылардың 80%-дан астамы жаттығу үрдісіне үйлесімділікке арналған жаттығуларды енгізу қажет деп санайды;

3. жаттықтырушылардың 95%-ы үйлесімділікті дамыту бойынша қосымша сабақтарды енгізу өте маңызды бөлім деп есептейді;

4. гимнастика бойынша мамандандырылған сабақтар неге өткізілмейтіндігі туралы сұраққа жаттықтырушылардың 83%-дан астамы сабақтар ішінара өткізілетіндігі жайлы жауап берді, бірақ жалпы еліміз бойынша мамандандырылған ғимараттар мен құрал-жабдықтар жоқ екені айтылды;

5. іс жүзінде барлық жаттықтырушылар (100%) өздері үйлесімділікті дамытудың арнайы бағдарламасы бойынша сабақ өткізе алатындарын айтты;

6. икемділікті дамытуға арналған арнайы жаттығуларға аптасына неше сағат бөлінетіндігіне қатысты жаттықтырушылардың 95% - дан астамы 2 сағат және одан көп деп жауап берді;

7. топта қанша спортшының 100% икемділігі бар деген сұрақ бойынша, 50% жас спортшылардың 100% икемділігі бар екені анықталды;

8. жаттықтырушылардың барлығы дерлік (100%) барлық жаттығатын балалар икемділікті дамытумен айналысуы тиіс деп жауап берді;

9. сауалнамаға қатысушы жаттықтырушылардың 100% 12 жас және одан кіші жастағы бірінші жасанатында жаттығатын мәнерлеп жүзуші жас қыздардың икемділігінің даму деңгейі орташа деңгейде екенін айтты;

10. сауалнаманың соңғы тармағында мәнерлеп жүзуші жас қыздар - спортшылардың дене қасиеттерін және жалпы Қазақстан Республикасында мәнерлеп жүзуді дамыту бойынша ұсыныстар жасалынды.

Сонымен, Қазақстан Республикасының мәнерлеп жүзуден жаттықтырушылары арасында жүргізілген сауалнама оқу-жаттығу барысында 12 жас және одан кіші жасанаттағы мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың үйлесімділігін, төзімділігін, икемділігін және шапшаңдықты-күштік қасиеттерін жақсарту мақсатында дене қасиеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар кешенін қолдану мүмкіндіктері туралы түсінік қалыптастыруға мүмкіндік берді. Бұл жалпы Қазақстан Республикасының мәнерлеп жүзуден оқу-жаттығу үрдісін жетілдіру бойынша ұсыныстар әзірлеуге мүмкіндік берді.

4 тарау бойынша тұжырым

Педагогикалық эксперимент нәтижелері жалпы біз әзірлеген бағдарламаның тиімділігін растайды және төмендегі деректемелерді атап өтуге мүмкіндік береді:

9-10 жас, 10-11 жас, 11-12 жас кезеңдері эксперименталды және бақылау топтарының жас мәнерлеп жүзушілері дамуының морфологиялық функционалды көрсеткіштері біршама өсті, бірақ көрсеткіштер арасында нақты айырмашылық анықталған жоқ.

1. Бұл ретте тиісті жас топтарында дене дамуы көрсеткіштерінің өзгеру динамикасы әртүрлі болды: бірінші жас тобында ең елеулі өзгерістер ӨТС

көрсеткіштерінде болды (ЭТ - та 8,4%, БТ-да 3,9%); екінші жас шағын топта - дене салмағында (ЭТ - та 3,9%, БТ-да 3,4%), ӨТС-да (ЭТ-та 7,4%, БТ-да 3,4%), КҚК-де (ЭТ-та 4,4%, БТ-да 3,3%) және қол күшінде (ЭТ-та 18,45, БТ-да 12,6%); үшінші жас шағын топта - бойдың ұзындығына (ЭТ-та 3,9%, БТ-да 0,99%), дене салмағына (ЭТ-да 7,7%, БТ-да 6,0%), ӨТС (ЭТ-та 25,5%, БТ-да 8,1%, КҚК-де (ЭТ-та 5,0%, БТ-да 3,5%) және қол күшінде (ЭТ-та 33,9%, БТ-да 12,3%). Сонымен, эксперименталды топтағы өсімнің ең жоғары нәтижелері үшінші жас тобында анықталған, бұл жерде ӨТС-ның көлемі 1815 мл-ден 2278 мл-ге дейін (өсім 25,5%) және қол күшінде 12,1 кг-дан 16,2 кг-ға дейін (өсім 33,9% - ға) өсті.

Жас мәнерлеп жүзушілердің оқу жылы ішіндегі барлық зерттелетін шағын топтарында дененің жұмысқабілеттілігі, ОМҚ көрсеткіштерінде өсу үрдісі болды, бұл ретте мұндай өсім эксперименталды бағдарлама бойынша шұғылданушыларда анағұрлым айқын көрінді.

2. Дене даярлығының залда да, суда да анықталған, үйлесімділік қабілеттерінің, икемділік, ептілік, төзімділік және шапшаңдықты-күштік қасиеттерінің дамуын сипаттайтын көрсеткіштердің басым бөлігі эксперименталды топта шұғылданушыларда бірқатар жоғары және статистикалық жағынан сенімді болып шықты. Мұндай өзгерістер қолды бұғу-жазуда, аяқты 30 сек көтеруде, асылып аяқпен бұрыш жасау, тепе-теңдікті сақтауда, иілуде, шатқаотырыстың алуан түрлерінде, тіректі есу және ұзындыққа секіруде орын алды.

Эксперименталды бағдарламаны іске асыру нәтижесінде жас мәнерлеп жүзушілердің техникалық даярлығы едәуір жақсарды. Бұл туралы кеудеде кроль тәсілімен 50м жүзу, 100м кешенді жүзу сияқты бірқатар тест тапсырмаларын орындау нәтижелері бойынша айтуға болады, ал мұның өзі біршама үнемді жүзу техникасының айқындалуын көрсетеді. Өсімнің жақсы мәні даярлықтың маңызды арнайы техникалық элементтерден тұратын № 1 және № 2 міндетті бейнелі қимылдарды орындау кезінде «асылып аяқпен бұрыш жасау», «бұрама-айналу» жаттығуларында анықталған.

Жалпы, педагогикалық эксперимент нәтижесінде эксперименталды топта шұғылданушылардың үйлесімділік қабілетінің көрсеткіштері 21,4%-дан 33,3%-ға дейін, төзімділік 20,01%-дан 28,01%-ға дейін, шапшаңдықты-күштік қасиеттер 17,5%-дан 23,8%-ға дейін, ептілік 15,0%-дан 21,4%-ға дейін және икемділік 11,0%-дан 18,5%-ға дейін өсті. Бақылау тобының шұғылданушыларындағы осындай өзгерістер маңыздылығы аздау жақсартулармен сипатталады.

3. Жас мәнерлеп жүзуші-спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі дене құрылымдарының құрамы мен негізгі зат алмасуының сараптамасы барысында FINA 2017-2021жж. жарыстарының ережелеріне сай, жас ерекшеліктері 12 жас және одан кіші жассанатқа сәйкес келетінін, зерттелетін жас спортшы қыздардың дене құрамы жас мәндерінің шеңберінен шыға қоймайтынын көрсетті.

4. Мәнерлеп жүзуден жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі жалпы дене даярлығы әдістемесі бойынша заманауи бағыттарды анықтау үшін жаттықтырушылар арасында сауалнама жүргізілді. Өткізілген сауалнама оқу-жаттығу үрдісінде 12 жас және одан кіші жасанаттағы мәнерлеп жүзушілердің үйлесімділігін, төзімділігін, икемділігін және шапшаңдықты-күштік қасиеттерін жақсарту мақсатында дене қасиеттерін дамыту үшін арнайы жаттығулар кешенін қолдану мүмкіндіктері туралы түсінік қалыптастыруға ықпал етті. Мұның өзі жалпы Қазақстан Республикасының мәнерлеп жүздегі оқу-жаттығу үрдісін жетілдіру бойынша ұсыныстар әзірлеуге мүмкіндік берді.

Осылайша, педагогикалық эксперимент барысында алынған мәліметтер жас мәнерлеп жүзушілерді даярлаудың бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі оқу-жаттығу үрдісінде фитнес құрал-жабдықтарын пайдалану жас спортшылардың функционалды мүмкіндіктерінің, дене және техникалық даярлық көрсеткіштерінің деңгейін айтарлықтай арттыруға мүмкіндік береді деген болжамды растады.

Педагогикалық эксперимент нәтижелері ҚР БҒМ [226, б.32-36], Білім және ғылым саласындағы бақылау комитетімен ұсынылған ғылыми журналдарда, халықаралық конференциялар материалдарында [227, б.123-125] және халықаралық Scopus базасына енгізілген шетелдік журналдардағы [228, б. 543-548]. басылымдарда жарық көрді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Арнайы әдебиеттің теориялық сараптамасы мен педагогикалық эксперимент барысында алынған нақты мәліметтердің жиынтығы келесі ғылыми қорытындыларды жасауға мүмкіндік берді:

1. Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы даярлық кезеңіндегі даярлығын талдау көрсеткендей, Қазақстан Республикасында БЖСМ қызметі жас спортшыларды даярлау мәселелерін реттейтін спорттық жаттығулардың және нормативті-құқықты актілердің алдыңғы қатарлы теориясы мен әдістемесі есепке алынған жағдайда жүзеге асырылады. Даярлықтың, соның ішінде көпжылдық оқу-жаттығу жұмысын өткізумен байланысты мазмұны негізінен кешенді сипатты болып келеді, ал экономикалық және спорттық даму деңгейі жоғары елдерде заманауи фитнес бағыттар мен сәйкес технологиялар кеңінен қолданылады.

Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды даярлаудың заманауи теориясы мен әдістемесі жас спортшы қыздар ағзасының физиологиялық, жыныстық, жас ерекшеліктерін ескеру есебінен, сондай-ақ, дене қасиеттері мен қабілеттерінің біршама белсенді айқындалатын «сезімтал» кезеңдерінің маңыздылығынан туындап отыр. Мәнерлеп жүзуден спорттық резервті даярлаудың ерте кезеңдері, әдеттегідей 5-6 жастан басталады, жан-жақты дене дамуын, денелік және техникалық даярлықты қамтамасыз етуге бағытталған. Заманауи мәнерлеп жүзуге жарыс жұмысының күрделі құрылымы, бағдарламаның және жарыс ережелерінің жиі өзгермелілігі тән. Қазақстанда БСЖМ-ге арналған мәнерлеп жүзу бойынша даярлықтардың ресми бекітілген және ғылыми негіздемелі бағдарламасы жоқ екендігі анықталды. Республикада мәнерлеп жүзу бойынша спорттық резерв пен құрама команданы даярлау Ресей Федерациясының әзірлеген бағдарламасы бойынша жүргізіледі.

2. Халықаралық тәжірибені жалпылау мәнерлеп жүзуден оқу-жаттығу үрдісінің мазмұны спортшылардың үйлесімділік қабілеттерін арттыратын фитнес құрал-жабдықтары мен арнайы жаттығу құрылғылары кеңінен қолданысқа енгізілуі есебінен жетілдірілетіндігін көрсетеді. Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды даярлаудағы жаңа бағыт заманауи спорттағы талап етілген тәжірибелердің бірі болып табылады. Оның мазмұны музыкалық сүйемелдеумен орындалатын икемділік, ептілік пен үйлесімділік қабілеттерін дамытуға бағытталған классикалық аэробика, хореография, мәнерлеп жүзу мен жаттығулардың техникалық элементтерінің өзара байланысты құралдарының жиынтығын айқындайды.

Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі оқу-жаттығу үдерісінің біз жасаған бағдарламасында жоғарыда көрсетілген ерекшеліктер ескерілген, қолданбалы аэробика құралдары мен әдістері ұсынылды, берілген ырғақпен және музыкалық сүйемелдеумен берілген жоғары үйлесімділік жағдайында хореография мен мәнерлеп жүзудегі элементтердің ретті меңгерілуі негізделді. Фитнес құрал-жабдықтарын қолдану

арқылы жүргізілетін оқу-жаттығу сабақтарының даярлық, негізгі және қорытынды бөлімдерінің негізгі мазмұны анықталды.

Сабақтың дайындық бөлімінде билеу-жүгіру, бой қыздыратын, тепе-теңдікті-айналымды және секіру даярлығы бойынша жаттығулар, ал негізгі бөлімінде – көпсайыстың бірінші түрінен (буындар мен омыртқа жотасын, ептілік пен үйлесімділікті дамытуға арналған жаттығулар) және екінші түрінен (мәнерлеп жүзудің негізгі есу техникасын, мәнерлеп жүзу ұстанымдарын, мәнерлеп жүзудің бейнелі қимылдарын үйрету) үзінділер ұсынылады; ал қорытынды бөлімінде икемділікке, үйлесімділікке, ептілік пен тұрақтылыққа, сондай-ақ, босансуға арналған жаттығуларды орындаған жөн.

3. Педагогикалық эксперименттің нәтижелері біз жасаған мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылуы кезеңінде даярлаудың оқу-жаттығу үдерісінің жана мазмұнының тиімділігін көрсетті және ағза көрсеткіштерінің морфологиялық-функционалды белгілеріндегі оң, нақты өзгерістерімен, жаттығушылардың денелік-техникалық даярлық деңгейінде анықталды.

Экспериментке қатысушылардың ағза көрсеткіштерінің морфологиялық-функционалды белгілері өсімінің біршама жоғары нәтижелері ӨТС шамасы 1815-тен 2278 мл дейін (өсу 25,5%) және қол күші 12,1 кг-ден бастап, 16,2 кг (өсу 33,9%-ға) өскенде, 11-12 жаста айналысатындарға тән.

Мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың дене жұмысқабілеттілігі мен ОМҚ эксперименталды бағдарламасы бойынша шұғылданушыларда біршама тиімді жақсарды. Эксперименталды топта шұғылданушыларда үйлесімділік қабілеттерінің, икемділігінің, ептілігінің, төзімділігінің және шапшаңдықты-күшті қасиеттерінің даму деңгейін сипаттайтын дене даярлығы көрсеткіштерінің басым бөлігі эксперименталды топта шұғылданатындарда біршама жоғары және статистикалық тұрғыда сенімді. Мұндай өзгерістер қолдарды бүгіп-жазуда, 30 секунд ішінде аяқты көтеруде, асылып тұрып аяқты бұрышта ұстауда, тепе-теңдікті сақтауда, иілу кезінде, шатқа отырыстың әр түрлерінде, тіректі есуде және ұзындыққа секіруде орын алды.

Педагогикалық эксперимент барысында жас мәнерлеп жүзушілердің техникалық даярлығында да біршама жетістіктер тіркелді. Бұл туралы кеудеде кроль тәсілімен 50м жүзу, 100 м-ге кешенді жүзу сияқты бірқатар тест тапсырмаларын орындау нәтижелері жүзу техникасы орындалуы кезіндегі үнемделік айқындалуын дәлелдейді. Өсімнің жақсы мәндері «асылып аяқпен бұрышта ұстау», «бұрама-айналу» жаттығуларында, даярлықтың маңызды арнайы техникалық элементтерінен тұратын № 1 және № 2 міндетті бейнелі қимылдарды орындау кезінде анықталды.

Тұтастай алғанда, эксперименталды топта шұғылданушылардың үйлесімділік қабілеті 21,4%-дан 33,3%-ға дейін, төзімділік - 20,01%-дан 28,01%-ға дейін, шапшаңдықты-күштік қасиет - 17,5%-дан бастап 23,8%-ға дейін, ептілік - 15,0%-дан бастап 21,4%-ға дейін және икемділік - 11,0%-дан бастап 18,5%-ға дейін өсті. Бақылау тобында шұғылданатындардағы мұндай өзгерістер ауқымы біршама аздығымен сипатталады.

Сонымен, педагогикалық эксперимент нәтижелері мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың бастапқы мамандандырылу кезеңіндегі оқу-жаттығу барысында фитнес құрал-жабдықтарын қолдану, спорттық резервтегі жас спортшы қыздардың функционалды мүмкіндіктері, дене және техникалық даярлығы көрсеткіштерінің деңгейі тиімділігін біршама арттыруға мүмкіндік беретіндігі туралы болжамды растайды.

ТӘЖІРИБЕЛІК ҰСЫНЫСТАР

Алынған педагогикалық эксперимент нәтижелерінің, сондай-ақ алдыңғы бөлімде диссертациялық жұмыс бойынша жасалған ғылыми қорытындылар негізінде келесі тәжірибелік ұсыныстар жасалды:

- БСЖМ мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды даярлау бағдарламасына біз педагогикалық эксперимент барысында қолданылған оқу-жаттығу жүктемелеріне негізгі құралдарды енгізу;

- мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздарды даярлау тәжірибесінде педагогикалық эксперимент барысында өзін оң қырынан көрсеткен мәнерлеп жүзудің хореографиялық және техникалық элементтері сол реттілігін қолдану;

- хореографиялық және техникалық элементтерді минутына 120-140 соғу/мин ырғағында және музыкалық сүйемелдеумен орындалатын жоғары үйлесімділік жағдайында меңгеру;

- сабақтың дайындық бөлімінде би-жүгіру және бой жазу жаттығуларын, тепе-теңдік-айналыс және секіру даярлығын, негізгі бөлігінде - буындар мен омыртқа жотасын, ептілік пен қимыл үйлесімділігін және тыныс алу гимнастикасын дамытатын жаттығуларды қолдану;

- жүзу техникасын үйретуге бағытталған сабақтарда есу техникасын меңгеру, мәнерлеп жүзудің негізгі ұстанымдарын және мәнерлеп жүзде бейнелі қимылдарды үйрету тапсырмаларын көбірек пайдалану;

- сабақты қорытынды бөлімінде икемділік, үйлесімділік, ептілік, ағзаның динамикалық және статикалық тұрақтылығын дамытатын жаттығуларды, сонымен қатар босаңсу жаттығуын кеңінен қолдану;

- жаттықтыру үрдісін басқаруда жас мәнерлеп жүзуші спортшы қыздардың даярлығының тәжірибелік ұсыныстар ретінде, сондай-ақ біздің педагогикалық эксперимент барысында алынған дене және техникалық даярлық көрсеткіштерін қолдану.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. «Дене шынықтыру және спорт» жайлы Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 03 шілдедегі №228-V заңы (2017 жылдың 11 мамырында енгізілген өзгертулері мен толықтырулары №65-VI) // <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z1400000228>
2. «Білім туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі №319-III Заңы (2016 жылғы 09 сәуіріндегі толықтырулары мен өзгертулері) // http://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z070000319_
3. «ҚР дене шынықтыру және спортты дамытудың 2025 жылға Тұжырымдамасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасының 2016 жылғы 11 қаңтарындағы Президенттің №168 Жарлығы // <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/U1600000168>
4. «2016–2019 жылдарға Қазақстан Республикасының білім және ғылымды дамытудың Мемлекттік бағдарламасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасының Президентінің 2016 жылдың 01 наурызындағы №205 жарлығы // <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/U1600000205>
5. «Спорт резерві мен жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жөніндегі оқу-жаттығу үдерісін жүзеге асыратын түрлі дене шынықтыру-спорттық ұйымдарының тізбесін және олардың қызмет қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2014 жылғы 22 қарашадағы № 106 бұйрығы (2016 жылғы 19 мамырдағы толықтыруларымен өзгертулері) // <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1600013753>
6. «2025 жылға дейін Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спортты дамыту Тұжырымдамасын іске асыру бойынша шаралар жоспарын бекіту туралы (бірінші кезең - 2016 – 2020 жылдар)» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2016 жылғы 11 сәуірдегі №203 қаулысы.
7. Денешынықтыру және спорт ұйымдарының жұмысы бойынша Қазақстан Республикасының нормативті-құқықтық актілерінің жинағы: Алматы. - Экономика, 2015. – 1254 бет.
8. Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник. – М.: Академия, 2010. – 464 с.
9. Спортивный словарь // <http://www.niv.ru/doc/sport/slovar/sportivnyj-slovar-g.htm>
10. Қазақша-орысша, орысша-қазақша терминалогиялық сөздік / жалпы ред. Басқ. М.Б. Қасымбеков, жобаның ғыл. Жетекшісі А.Қ. Құсайнов. – Алматы: «ҚАЗАқпарат» баспа корпорациясы, 2014. – 464 б.
11. Аналитическая информация о развитии спорта и физической культуры в РК // http://mks.gov.kz/rus/informery/komitety/kds/inf_sost_otrasli_kds
12. Рыбьякова Т.В. Синхронное плавание: учебно-методическое пособие / Т.В. Рыбьякова; СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2006. – 34 с.
13. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2003г. - 320 с.

14. Плавание: Учебник для вузов / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
15. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
16. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 286 с.
17. Воронцов А.Р. Научно-методические основы построения многолетней спортивной подготовки юных пловцов на основе учета возрастной динамики физического развития: учебное пособие для студентов и слушателей ВШТ / А.Р. Воронцов, В.Р. Соломатин, Н.Н. Сидоров; Гос. Центр. Ордена Ленина ин-т физ. Культуры. – М.:, 1987. – 66 с.
18. Кузнецова Т.Н., Павлов С.Е. Контроль за тренировкой пловцов по гематологическим показателям. Методическая разработка для тренеров, преподавателей и слушателей факультета повышения квалификации академии. – М.: РИО Академии, 1996. – 13 с.
19. Козлов А.В. Принципы многолетней подготовки юных пловцов: монография / А. В. Козлов; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: [б.и.], 1998. – 148 с.
20. Козлов А.В. Планирование спортивной тренировки юных пловцов: учебное пособие/ А.В. Козлов: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, - СПб. – 2013. – 72 с.
21. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. - М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.
22. Мамытов А. Теория спорта. Учебное пособие. – 2-ое доп. изд. – Каракол: 2005. – 236 с.
23. Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04.- Алматы, 2008.- 48 с.
24. Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсмена: дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2008. – 266 с.
25. Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы: учебное пособие. – Алматы: Федерация дзюдо РК, 2012. – 336 с.
26. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А.Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
27. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. – Т.І. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.
28. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Частные методики. – Т.ІІ. – М.: ФАР, 2002. – 211 с.
29. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на примере олимпийских видов

спорта): Монография / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

30. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства: Учеб. пособие для вузов физ. культуры/ А. М. Якимов. — М.: Терра-Спорт, 2003. – 175 с.

31. Рыбьякова Т.В. Синхронное плавание: учебно-методическое пособие / Т.В. Рыбьякова; СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2006. – 34 с.

32. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: учебник // В 2 кн. - М.: Изд. «Советский спорт». – Книга 1. - 2012. – 480 с.

33. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: учебник // В 2 кн. - М.: Изд. «Советский спорт». – Книга 2. - 2012. – 544 с.

34. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века: Монография / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998.-217с.

35. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: Монография / В.К. Бальсевич. – М.:Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. - 2-е изд., испр. и доп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для вузов. - М.: Академия, 2000. - 480 с.

38. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.

39. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. – М., 2000. – 192 с.

40. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001. - 323 с.

41. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 303 с.

42. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с.

43. Теория и методика физической культуры: учебник под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

44. Художественная гимнастика: Учебник под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003. - 384 с.

45. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

46. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для ИФК / под ред. Н.И. Шарабакина, К.У. Мамбеталиева. – Бишкек: Шам, 1997. – 327 с.

47. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры / А.М. Максименко-М., 2005. – 533 с.

48. Уанбаев Е.Қ. Дене тәрбиесінің негіздері: оқу куралы / Е. Уанбаев. - Алматы: «Санат», 2000. – 71 б.

49. Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі: оқу құралы / Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева. – Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚМУ Баспасы, 2006. – 267 б.
50. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: педагогикалық мамандықтарға арналған оқулық – Астана: Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ баспасы, 2011. – 433 б.
51. Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері: оқу құралы. – Алматы: «Алишер» баспаханасы, 2006. – 107 б.
52. Васильков А.А. Теория и методика спорта : учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. - Ростов на/Д : Феникс, 2008. - 379 с.
53. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
54. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, - 128 с.
55. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкина. – М., 1994. – 313 с.
56. Приставкина М.В. Теория и методика отбора в художественной гимнастике: Метод. рек. / М.В. Приставкина. – Смоленск: изд-во СГИФК, 1987. – 23 с.
57. Абсалямов Т.М. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Т.М. Абсалямов, Т.С. Тимакова - М.: Физкультура и спорт, - 1983. - 191с.
58. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методическое пособие). – М.: «Симилия», 2006. – 132 с.
59. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков – Киев: Олимпийская литература, 2002. - 295 с.
60. Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учета биологического возраста: учебно-методическое пособие / В. Н. Авсиевич. — Казань: Изд-во «Бук», 2016. — 100 с.
61. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие / Л.А.Карпенко. - СПб.: Изд-во СПб ГАФК, 2000. - 40 с.
62. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие / В.Г.Алабин, А.В. Алабин, В.П.Бизин . – Харьков : Основа, 1993. – 243 с.
63. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.Физкультура и спорт, 1978.- 152 с.
64. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: методические рекомендации / Н.Ж.Булгакова. – М.: Спорт, 2016. – 70 с.
65. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.- М.: Советский спорт, 2012. - 304 с.

66. Парфенов В.А., Кононенко Ю.А. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье, 1979. – 103 с.
67. Плавание. Программа. / Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова. – М., 2004. – 216 с.
68. Плавание. Поурочная программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983. – 140 с.
69. Плавание. Книга-тренер / под ред. О.Усольцева – М.: Эксмо, 2013. – 320 с.
70. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании: Учебное пособие/ А.В. Козлов: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, - СПб. - 2014. - 134 с.
71. Козлов А.В. Прикладное плавание: Учебно-методическое пособие/ А.В. Козлов, Е.Ф. Орехов; Национальный государственный университет им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – 2012. – 53 с.
72. Козлов А.В. Планирование спортивной тренировки юных пловцов: учебное пособие/ А.В. Козлов: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, - СПб. – 2013. – 72 с.
73. Козлов А.В. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания: Учебно-методическое пособие/ А.В. Козлов, Е.Ф. Орехов: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, - СПб. - 2010. - 246 с.
74. Elkington H., Chamberlain J. Synchronized swimming / H. Elkington, J. Chamberlain // *Swimming Times*. – 1986. – p. 130
75. Mary Jo Ruggieri. Synchronized Swimming // *A Basic Skill Journal of Physical Education and Recreation*. – 1976. – vol.47 (6). – P. 53- 54. doi: 10.1080/00971170.1976.10614232.
76. Mary Jo Ruggieri. United States Synchronized Swimming // *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. – 1984. – vol.55 (3). – 29 p. doi: 10.1080/07303084.1984.10629692.
77. Jennifer Gray. Coaching Synchronised Swimming Figure Transitions, Standart Studio Unit H. Boyn, 1993. – 243 p.
78. Verma J.P. Sports research. With analytical solution using SPSS. First Edition. - J.P.Verma, 2016, John Wiley&Sons, Inc. – 392 p.
79. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
80. Вареник О.Н. Особенности организации и развития детско-юношеского спорта в разных странах мира. Слобожанский научно-спортивный вестник, 2007. - №12, с. 322-324
81. Максачук Е.П. Педагогические основы спортивного воспитания в условиях ДЮСШ. Монография – М.: МГАФК, 2014 – 168с.
82. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие / Л.А.Карпенко. - СПб.: Изд-во СПб ГАФК, 2000. - 40 с.
83. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа. – М.: Сов. спорт, 2008. – 304 с.

84. Крылов А. И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А.А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2014. - 97 с.

85. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 160 с.

86. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие / В.Г.Алабин, А.В. Алабин, В.П.Бизин . – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.

87. Приходько И.И., Левадня С.А., Кравченко Т.А. Система подготовки спортивного резерва в Украине. Современные технологии в сфере физического воспитания, спорта и валеологии: сб. научных трудов по материалам III междунар. (Интернет) научно-практической конф. М.: Академия ВВМВС Украины, 2009. С. 90-96.

88. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент) / И.И. Столов. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2008. – 132 с.

89. Хотина Н.И. Физическая подготовленность спортсменок и поэтапный педагогический контроль в синхронном плавании: автореф. дис... канд. пед. наук / Н.И. Хотина. – Л., 1983. – 24 с.

90. Шмерко О.В. Обучение детей 5-7 лет плаванию с ведением элементов синхронного плавания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Шмерко. – М., 2006. – 24 с.

91. Моисеев Н.П. Особенности хореографической подготовки в синхронном плавании на начальном этапе обучения / Н.П. Моисеев, Е.А. Золотова // Педагогика-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2006. - Т. 1. - № 1. - С. 145-149

92. Кулькова И.В. Построение тренировочного процесса гимнастов на этапе начальной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1991. - 23с.

93. Куликов Л.М., Рыбаков В.В., Ярушин С.А. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Челяб.гос. ун-т; УралГУФК., 2-у изд., испр. и доп. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009.- 275 с.

94. Золотов В.Н. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста с применением элементов синхронного плавания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Н. Золотов; КГАФКСТ. – Набережные Челны, 2009. – 24 с.

95. Федоров А. И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты: Учеб. пособие/ А. И. Федоров. - Челябинск, 2004. – 139 с.

96. Федоров А. И. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры: Рек. Гос. комитетом РФ по физ. культуре, спорту и туризму/

А. И. Федоров, В. Н. Береглазов; Урал. гос. акад. физ. культуры. - Челябинск, 2001. – 175 с.

97. Фирелева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. - Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. - 232 с.

98. Фокина Е.Н. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности: дис.... канд. пед. наук. Тюмень, 2012. – 195 с.

99. Батибаева С.Г., Юркова Е.А. Физическая культура. Методическое пособие для педагогов по программе воспитания и обучения детей младшего дошкольного возраста «Зерек бала» (3-4 года) / Алматы: Алматыкітап баспасы, 2016 – 304 с.

100. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Аналитический обзор подготовки спортивного резерва в Республике Казахстан. Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры. Вып. 26 / НГУ физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2018, - С.7-11

101. Максимова Н.М. Методика первоначального обучения синхронному плаванию: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа (специализация синхронное плавание). - М.: ГЦОЛИФК, 1989 - 44 с.

102. Teaching Synchronised Swimming by Jennifer Gray amateur swimming association. – 63s/ - 1975.

103. Мехтелева Е.А., Радина Н.Ю. Сравнительный анализ силовых и морфофункциональных способностей пловчих и синхронисток 9-17 лет // материалы научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке спортсменов». – М.: изд. ГКУ ЦСТ и СК Москомспорта РФ, 2013. – С.59-60

104. Морозов С.Н., Мехтелева Е.А. Многолетняя динамика физической подготовленности синхронисток 9-13 лет. Международный научно-исследовательский журнал. INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL (ISSN №2227 – 6017 ONLINE) №10 (52) 2016, Часть 3, С. 172-175

105. Теория и методика синхронного плавания [Электронный ресурс]: пример. прогр. дисциплины федер. компонент цикла СД ГОС по специальности 032101.65: Утв. и рек. эксперт. - метод. советом РГУФКСМиТ / сост. Максимова М.Н.; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2011

106. Ермаханова А.Б., Нұрмұханбетова Д.К., Курбанова Ш.Д. Мәнерлеп жүзуден спортшы қыздардың даярлық кезіндегі техникалық элементтерді орындау технологиясын жетілдіру. «Университет спорты: денсаулық және қоғамның болашағы» атты FISU Дүниежүзілік қысқы конференциясының материалдары – Алматы қ.- 2017. – Б. 289-292

107. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Влияние физической нагрузки на физиологические показатели спортсменов специализирующихся в

синхронном плавании. Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» №1(47)2017, С. 24-27, г. Алматы

108. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.Н. Максимова. - М.: Советский спорт, 2007. – 192 с.

109. Баранников В.В., Баранцев С.А., Березин А.В., Малыгина М.В. Возрастные особенности развития организма детей и подростков (для тренеров–преподавателей ДЮСШ, СДЮШОР). - М.: Учебное пособие, 2005, 31 с.

110. Платонов В.М. Плавание: Учебник / Платонов В.М. - Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

111. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. - 2015. – 680 с.

112. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

113. Соломатин В.Р. Закономерности возрастного развития пловцов юношей и девушек 11 - 16 лет с различным типом полового созревания, как факторы отбора и индивидуализации тренировки // Сб. тр. учен. РГАФК 1999 г. - С. 110-117. - М., 1999.

114. Соломатин В.Р. Учет возрастных особенностей биологического развития как основа индивидуального подхода и повышения эффективности построения многолетней тренировки у девушек-пловчих / В.Р. Соломатин // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 3. – С. 26-31

115. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. 1 - 4 классы: учебное пособие / И.М. Бутин. - М.: Владос-Пресс, 2002. - 80 с.

116. Мандель Б.Р. Возрастная психология: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ Инфра-М, 2012. – 352 с.

117. Великая Е.А. Программные основы тренировки юных фигуристок на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук / Е.А. Великая 13.00.04. Омск, 1990. - 23 с.

118. Ганчар И. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. Ч. III: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений Украины, Беларуси, Молдовы и Российской федерации по специальности «Физическое воспитание и спорт». – Одесса: Друк, 2007. – 816 с.

119. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 249 с.

120. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.

121. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: Учебное пособие для вузов физ. культуры / В.П. Губа, М.П.

Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. - 211 с.

122. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 464 с.

123. Ведерникова О.Б. Организация обучения плаванию детей младших классов общеобразовательной школы: Учебн. пос. Челябинск: УралГАФК, 1998.- 79 с.

124. Бэчли Т. Идем в фитнес-клуб: учебное пособие / Т. Бэчли, Б. Броуз. - М.: Эксмо, 2003. - 240 с.

125. Влияние двигательных режимов различной направленности на физическую работоспособность девочек 10-17 лет разных типов телосложения / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2010. - № 3(18). - С. 41-44.

126. Гордеева М.В. Контроль специальной физической подготовленности спортсменов специализирующихся в синхронном плавании / М.В. Гордеева, Т.В. Рудковская // Физическое воспитание студентов. - 2009. - № 1.- С. 16-19

127. Безруких М.М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 416 с.

128. Биоимпедансный анализ состава тела человек // Николаев Д.В., Смирнов А.В., Бобринская И.Г., Руднев С.Г.- М.: Наука, 2009.- 392 с.

129. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 191с.

130. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. - 288 с.

131. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

132. Дубровский В.И. Спортивная физиология. Учебник для средних и высших учебных заведений по физической культуре / В.И. Дубровский. – М.: Гуман. ИЦ ВЛАДОС, 2005. - 462 с.

133. Фомин Н.А. Физиология человека / Н.А.Фомин. - М.: Просвещение, 1995. - 116 с.

134. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

135. Сазонов В.Ф. Возрастная анатомия и физиология / В.Ф. Сазонов Учебный курс для ОЗО, 2009 @kineziolog.bodhy.ru, 2009

136. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах: монография / В.Р. Соломатин. – М.: Физическая культура, 2008. – 168 с.

137. Соломатин В.Р. Учет возрастных особенностей биологического развития как основа индивидуального подхода и повышения эффективности

построения многолетней тренировки у девушек-пловчих / В.Р. Соломатин // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 3. – С. 26-31

138. Максимова М.Н., Боголюбовская М.С., Максимова Г.В., Воронцов А.Р., Максимова В.Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании : учеб. пособие для студентов РГУФК. – М., 2004 – 58 с.

139. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004.- 304 с.

140. Давыдов В.Ю. Морфофункциональные и двигательные показатели детей 10-14 лет разных конституционных типов: Метод. рекомендации / В.Ю. Давыдов. - Волгоград: ВГАФК, 2001. - 18 с.

141. Андасова Ж.М. Спортивная медицина: учебно-методическое пособие. Алматы: Алишер, 2010. – 196 с.

142. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. - М.: ФиС, 1984. - С. 211-223

143. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 151 с.

144. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для академического бакалавриата / А.О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательство Юрайт, 2016. – 414 с.

145. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003, - 480 с: ил.

146. Ляксо Е.Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для СПО / Е.Е. Ляксо, А.Д. Ноздрачев, Л.В. Соколова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 396 с.

147. Мартин Э.Э. Возрастное развитие двигательной координации и педагогические особенности ее воспитания у школьников 7-17 лет: Автореф. дис ... канд. пед. наук / Э.Э. Мартин. - Омск, 1989. - 23 с.

148. Морфофункциональные константы детского организма / В.А. Доскин, Х. Келлер, Н.М. Мураенко и др. - М.: Медицина, 1997. - 287 с.

149. Рахимов М.И. Возрастно-половые особенности реакции сердца детей и подростков 5-16 лет на физическую нагрузку повышающей мощности: автореф. дис. ... канд. биол. наук / М.И. Рахимов. – Казань, 2006 – 24 с.

150. Савченко Ю.И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков. – М.: Владос, 2013. – 143 с.

151. Bompa T.O. Physiological Intensity Values Employed to Plan Endurance Training / Т. О. Bompa // Track Technique. - 1989. - vol. 108. - PP. 3435-3442

152. Bompa T.O. Total Training for Jounq Champions / Т. О. Bompa. – Champaign, IL.: Human Kinetics, 2000. – 211p

153. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 224 с.

154. Карпман В.Л. Спортивная медицина. / В.Л. Карпман. - М.: ФК и С, 1987. - 187с.

155. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учебное пособие / Ю.А. Ермолаев. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 443 с.

156. Белоусова И.В. Структура управления подготовкой спортивного резерва в ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Белоусова; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1987. - 22 с.
157. Белоцерковский З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту PWC₁₇₀ с помощью специфических нагрузок: Метод. рекомендации для институтов физической культуры / З.Б. Белоцерковский. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 39 с.
158. Максимова М.Н. Факторы, определяющие спортивные достижения в синхронном плавании: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа / М.Н. Максимова. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 43 с
159. Yermakhanova A., Nurmakhanbetova D. Analysis of the modern state of the young sportswomen physical training improving, which are specialized in artistic swimming. International popular-science journal «SCIENCE AND LIFE OF KAZAKHSTAN» №4 (61) 2018 P. 218-221
160. Ченегин В.М. Биологические основы тренировок в сложнокоординационных видах спорта: учебное пособие / В.М. Ченегин, А.А. Герасимова, С.М. Погудин. - Чайковский, 1994 - 72 с.
161. Чудиновских А.В. Оздоровительная эффективность развивающей деятельности старших дошкольников с использованием элементов синхронного плавания / А.В. Чудиновских, Е.Ф. Жданкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - № 2. - С. 23-25.
162. Программа спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание Муниципального бюджетного учреждения Муниципального образования город Краснодар «Центр развития видов спорта», г. Краснодар, 2016г.- 68 с.
163. Целевая комплексная программа «Подготовка сборной команды России по синхронному плаванию к играм XXX олимпиады 2012 г. В Лондоне (Великобритания)». - М., 2008г. - 19 с.
164. Teresa C. Alentejano. Breath Holding With Water Immersion in Synchronized Swimmers and Untrained Women / Teresa C. Alentejano, Dru Marshall & Gordon J. Bell // An International Journal. – 2010. – vol.18 (2). – PP. 97-114. doi: 10.1080/15438620903323678.
165. Brayshaw I. Mechanical analysis the body used for movements // Olympic Solidarity. 1984. – Vol. II. – P. 1-3.
166. Elington H. Synchronized swimming in a school swimming programe / H. Elington // Swimming Times. – 1985. – № 11. – P.11-16.
167. Сандирова М.Н. Спортивная метрология: теория и практика: Учебно-методическое пособие для студентов / М.Н.Сандирова. - Волгоград: ВГАФК, 2004. - 91 с.
168. Болобан В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В.Н. Болобан // Наука в олимпийском спорте, 2015. - № 2. - С. 73-80

169. Болобан В.Н. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел в видах спорта, сложных по координации / В.Н. Болобан // Физическое воспитание студентов, 2012. - №4. – С.17-24.
170. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. - 2015. – 752 с.
171. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. - 2015. – 680 с.
172. Бережанский А.О. Совершенствование физической работоспособности и функционального состояния лыжников-двоеборцев на этапе предварительной базовой подготовки / А.О. Бережанский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010. - № 2. - С. 18-22.
173. Литвинова Н.А., Никифорова О.А., Ефремова Г.В., Овчаренко Е.В. Функциональная взаимосвязь между психофизиологическими показателями вегетативной регуляции у спортсменов различной специализации / Н.А. Литвинова, О.А. Никифорова, Г.В. Ефремова, Е.В. Овчаренко // Физиология человека. - 1993. - Т. 19. - № 4. - С. 70-76
174. Katharine von Wenck. Synchronized Swimming // the Journal of Health and Physical Education. – 1944. – vol.15 (6). – pp. 318-348, doi: 10.1080/23267240.1944.10623263.
175. Набатникова М.Я. Построение процесса спортивной подготовки / М.Я. Набатникова, В.П. Филин // Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995. — С. 351–389.
176. Никитушкин В.В. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.В. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
177. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
178. Никитушкина Н.Н., Водяникова И.А. Управление методической деятельностью спортивной школы: Научн. метод. пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова. - М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.
179. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании на коньках: автореф. дис. ...канд. пед. наук / И.М. Медведева 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» КГИФК. – К., 1985. – 23 с.
180. Золотова Е.А. Построение учебно-тренировочного процесса синхронисток младшей возрастной группы с учетом функциональных показателей: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Набережные Челны, 2013. – 19 с.
181. Белокопытова Ж.А. Художественная гимнастика. Поурочная программа обучения упражнениям без предмета и с предметами. Киев, 1982. - 52 с.

182. Художественная гимнастика: Учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ / Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова. – Киев: РМНК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991. – 88с.
183. Жуманова А.С. Художественная гимнастика. Учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, школ-интернатов для одаренных в спорте детей, ШВСМ. – Алматы, 2008. – 75 с.
184. Козлов А.В. Плавание: Методические указания. Учебная программа для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. / А.В. Козлов. – М., 1993. – 180 с.
185. Long-term Athlete Development Stages // <https://artisticswimming.ca>
186. Аэробика. Теория и методика проведения занятий для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
187. Бондаревский Е.Я., Нариманов Б.А. Структура, методы оценки, уровни развития и пути совершенствования у спортсменов: Учеб. пособ. / Е.Я. Бондаревский, Б.А. Нариманов. М., 2011. - 55 с.
188. Брянчина Е.В. Своды стопы и их укрепление прыжковыми упражнениями в младшем школьном возрасте: Автореф. дис. канд. пед. наук / Е.В. Брянчина 13.00.04. М., 2007. - 22 с.
189. Гродзицка А. Скоростно-силовая подготовка юных фигуристов: автореф. дис. ...канд. пед. наук / А. Гродзицка 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки». ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 23 с.
190. Гросс Я.А. Повышение скоростно-силовой подготовленности юных квалифицированных фигуристов при использовании тренажерных устройств: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Я.А. Гросс 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» Центр. НИИ спорта. – М., 1992. – 24 с.
191. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгоградского государственного университета, 2004. – 124 с.
192. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной спортивной специализации: автореф. дис.канд. пед. наук / А.И. Коган. – Омск, 1984. – 17 с.
193. Козин Е.А. Дифференцированная методика физического воспитания старших дошкольников различных соматотипов на основе применения средств спортивной акробатики: автореф. дис. канд. пед. наук / Е.А. Козин. – Хабаровск, 2008г. – 25 с.
194. Башкирова М.А. Аэробика доступная всем / М.А. Башкирова. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 30 с.
195. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Анализ структуры управления и организации подготовки спортивного резерва в синхронном плавании. Международный научно-популярный журнал «Наука и жизнь Казахстана». - №2(44), С.55-58, г.Астана 2017.

196. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, школ – интернатов для одаренных в спорте детей, ШВСМ. – Алматы, 2018. – 124с.

197. Нурмуханбетова Д.К. Оптимизация процесса обучения плаванию студентов различных спортивных специализаций в условиях кредитной системы обучения: дисс.на соис.учен.степ.канд.пед.наук: 13.00.04 – Алматы, 2008. – 138с.

198. Yermakhanova A., Nurmakhanbetova D., Bozhig Z., Imanbetov A. Evaluation of features of development of sports way of swimming of students of various sports spezialization. International Journal of Environmental and Science Education. - 2016.- V.11.- Iss.18.- P.10895-10904

199. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998, - 272 с.

200. FINA Artistic Swimming Manual for Judges, Coaches & Referees, 2017-2021/ Federation Internationale de Natation.

201. Мартиросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г. Технологии и методы определения состава тела человека. - М.: Наука, 2006. - 248 с.

202. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 119 с.

203. Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Асмолова Л.А. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие для студентов, аспирантов, докторантов и преподавателей кафедр педагоги, психологии и физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2009. – 210 с

204. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физ. культуры / Под ред. В.С. Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 176 с.

205. Петров П.К. Математико-статистическая обработка результатов педагогических исследований: учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск: УдГУ, 2006. – 86 с.

206. Ермаханова А.Б. Қазақстан Республикасының мәнерлеп жүзу бойынша құрама командасының спортшы қыздарының физикалық дамуының көрсеткіштері. ҚазҰУ Хабаршысы. «Педагогикалық ғылымдар» сериясы №2(48), Б.39-43. Алматы, 2016

207. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Сравнительный анализ показателей специальной подготовки спортсменов специализирующихся в синхронном плавании. // Материалы XX-го Международного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех»: (в 2 ч) – Ч. 2. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. - С. 342-345.

208. Платформа BOSU: что это, плюсы и минусы. Топ лучших упражнений с BOSU // <http://goodlooker.ru/bosu.html>

209. Уроки хореографии и единоборств для взрослых и детей // <http://dance-time-school.com>

210. Bosu // http://www.arabio.ru/fitnes/fitnes_bosu.html
211. Белоковский В.В. Художественное плавание. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 112 с.
212. Медведчук Г.И. Специальная силовая подготовка спортсменов высокой квалификации в синхронном плавании / автореф. дис. на соис. уч. степени канд. пед. наук. – Ленинград, 1986. - 22 с.
213. Белоусова И.В. Структура управления подготовки спортивного резерва в ДЮСШ: дис. канд. пед. наук / И. В. Белоусова; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1987. – 184 с.
214. Степанова Т.П. Методические рекомендации по оценке специальной подготовленности спортсменов в синхронном плавании: автореф. дис... канд. пед. наук / Т.П. Степанова. – Киев: КПИ, 1991 – 27 с.
215. Ларина Н.Н. Методы отбора юных спортсменов 8-11 лет для занятий в ДЮСШ по синхронному плаванию: автореф. дис... канд. пед. наук / Н.Н. Ларина; ЦНИИС. – М., 1992. – 32 с.
216. Золотова Е.А. Построение учебно-тренировочного процесса синхронисток младшей возрастной группы с учетом функциональных показателей: дис... канд. пед. наук. - Набережные Челны, 2013. - 154 с.
217. Бузюн А.И. «Чувство времени» как средство саморегуляции сложно-координационных действий (на примере спортивной гимнастики): Автореф. дис... канд. пед. наук / А.Ю. Бузюн. 13.00.04. - М.,1. ГЦОЛИФК, 2002.- 22 с.
218. Исмаилова А.С. Средства и особенности методики развития гибкости у спортсменок на этапе начальной специализированной подготовки в художественной гимнастике. дис... канд. пед. наук. – М., 2013. – 143 с.
219. Абсалямова И.В. Обоснование и разработка режима тренировки при обучении и совершенствовании обязательных упражнений в фигурном катании на коньках: автореф. дис...канд. пед. наук / И.В. Абсалямова 13.00.04.- М., 2003.-20 с.
220. FINA Artistic Swimming Manual For Judges, Coaches & Referees // <http://www.fina.org/>
221. Пармузина Ю.В. Методика занятий прикладной аэробикой с юными футболистами: автореферат дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Волгогр. гос. акад. физ. культуры. - Волгоград, 2006. - 23 с.
222. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореферат дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Москва, 2006. - 22 с.
223. Гайворонская А.А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: дисс... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.А. Гайворонская. - Волгоград, 2009.- 164 с.
224. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе / Т. С. Лисицкая. – М.: Изд. дом «Первое сентября», журнал «Спорт в школе». - №17 (467) /2009. - Лекция №1

225. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Композиция тела юных спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании. Физическая культура, здравоохранение и образование: Материалы XII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского–Томск: STT, 2018. – С. 174-179

226. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Анализ динамики показателей физической подготовленности юных спортсменок-синхронисток на этапе начальной специализации. Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры». - №3 (53) 2018, С. 32-36, г.Алматы

227. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Физическое развитие спортсменок синхронного плавания, и их дальнейшее совершенствование с применением фитнес направления в учебно-тренировочном процессе. // Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации», Улан-Батор, Монголия, 2018. - С.123-125

228. A. Ermakhanova, D. Nurmuhambetova Dynamics of Physical Development of Young Girls of Synchronous Swimming in the Process of Educational Training. *Astra Salvensis*, VI (2018), no. 12, PP. 543-548

ҚОСЫМША А

«Бекітемін»

Алматы қ. №5 МК БЖСТМ-нің директоры

Е.А. Горун

2018 ж.



Мәнерлеп жүзу бойынша Алматы қ. №5 МК БЖСТМ-нің қызмет тәжірибесіне ғылыми зерттеулердің нәтижелерін енгізу АКТІСІ

Біз, төменде қол қойғандар, «Бастапқы мамандандыру кезеңінде мәнерлеп жүзуші жас қыздарды даярлау үшін фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасын» камтитын «Мәнерлеп жүзуден алдыңғы қатарлы әлемдік тәжірибе негізінде фитнес құралдарын қолдана отырып, спорттық резервті даярлауды оңтайландыру» диссертациялық жұмыстың нәтижелері, ұсынымдар мен ұсыныстар түрінде Алматы қ. №5 МК БЖСТМ-нің шарттарына сәйкес оқу-жаттығу үрдісіне енгені туралы жасадық. Қазақ спорт және туризм академиясының 2011-2020 жылдарға арналған даму бағдарламасына, сондай-ақ 2015-2018 оқу жылдарында жүзеге асырылған ҚазСТА-ның ҒЗЖ 2016-2021 жж. жоспарына сай орындалған. *Орындаушы:* ғылыми зерттеуді тәжірибеге енгізудің авторы Ермаханова Амина Бахитовна

<i>Ұсыныс атауы, енгізу жолы және қысқаша сипаттамасы</i>	<i>Ғылыми жаңалығы және оның мәні, оны ары қарай қолдану бойынша ұсынымдар</i>	<i>Енгізудің нәтижелері</i>
«Бастапқы мамандандыру кезеңінде мәнерлеп жүзуші жас қыздарды даярлау үшін фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасын» камтитын, «Мәнерлеп жүзуден алдыңғы қатарлы әлемдік тәжірибе негізінде фитнес құралдарын қолдана отырып, спорттық резервті даярлауды оңтайландыру» диссертациялық жұмысы. <i>Енгізу жолы:</i> Мәнерлеп жүзуші қыздардың оқу жаттығу үрдісіндегі қосымша білім беру мен дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың біліктілігін арттыруда қолдануға ұсынылады.	Зерттеудің нәтижелерін бастапқы мамандандыру кезеңінде мәнерлеп жүзуші жас қыздарды даярлау оқу-жаттығу барысында қолдануға болады. Алғашқы мамандандырылған кезеңде жас мәнерлеп жүзуші қыздарға арналған фитнес құралдарын қолданатын дайындық бағдарламасы спорттық резервтің оқу жүйесін тарату және практикалық қолдану үшін ұсынылады.	Бастапқы мамандандыру кезеңінде мәнерлеп жүзуші жас қыздардың физикалық жетілу деңгейінің, функционалды, физикалық және техникалық даярлығының артуы, спорттық нәтиженің жақсаруы.

Автор, әзірлеуші:

А.Б.Ермаханова

ҚазСТА АҚ-ның өкілі:

ҒЖООКБ және ХБ бойынша проректор

А.Т. Кулбаев

Енгізу жүргізілген ұйымдар:

Алматы қ. №5 МК БЖСТМ-нің мәнерлеп жүзу бойынша жаттықтырушысы

А.К. Керей-Баймаханова



«Бекітемін»

ҚР спорттың су түрлері федерациясының
атқарушы директоры



Р. А. Жолдыбаев

«26» Қыркүйек 2018 ж.

**Мәнерлеп жүзу бойынша
Қазақстан Республикасының спорттың су түрлері федерациясының қызмет тәжірибесіне
ғылыми зерттеулер нәтижелерін енгізу
АКТІСІ**

Біз, төменде қол қойғандар, берілген актіні «Бастапқы мамандандыру кезеңінде мәнерлеп жүзуші жас қыздарды даярлау үшін фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасын» қамтитын, «Мәнерлеп жүзуден алдыңғы қатарлы әлемдік тәжірибе негізінде фитнес құралдарын қолдана отырып, спорттық резервті даярлауды оңтайландыру» диссертациялық жұмыстың нәтижелері, ұсынымдар мен ұсыныстар түрінде Алматы қ. «Рахат Фитнес» жүзу бассейнінің жағдайларында жаттығушы спортшылардың оқу-жаттығу үрдісіне енгені туралы жасадық. Қазақ спорт және туризм академиясының 2011-2020 жылдарға арналған даму бағдарламасына, сондай-ақ 2015-2018 оқу жылдарында жүзеге асырылған ҚазСТА-ның ҒЗЖ 2016-2021 жж. жоспарына сай орындалған.
Орындаушы: ғылыми зерттеуді тәжірибеге енгізудің авторы Ермаханова Амина Бахитовна

Ұсыныс атауы, енгізу жолы және қысқаша сипаттамасы	Ғылыми жаңалығы және оның мәні, оны ары қарай қолдану бойынша ұсынымдар	Енгізудің нәтижелері
«Бастапқы мамандандыру кезеңінде мәнерлеп жүзуші жас қыздарды даярлау үшін фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасын» қамтитын, «Мәнерлеп жүзуден алдыңғы қатарлы әлемдік тәжірибе негізінде фитнес құралдарын қолдана отырып, спорттық резервті даярлауды оңтайландыру» диссертациялық жұмысы. <i>Енгізу жолы:</i> Мәнерлеп жүзуші қыздардың оқу жаттығу үрдісіндегі қосымша білім беру мен дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың біліктілігін арттыруда қолдануға ұсынылады.	Бастапқы мамандандыру кезеңінде мәнерлеп жүзуші жас қыздарды даярлау үшін фитнес құралдарын пайдалану бағдарламасы жинақталған тәжірибемен әзірленген оқыту бағдарламасы спорттық резервті дайындау жүйесінде тарату және практикалық қолдану үшін ұсынылады. Зерттеу нәтижесі ретінде жас мәнерлеп жүзудегі қыздардың физикалық дамуы, физикалық және техникалық даярлығын сипаттайтын жаңа эксперименттік деректер алынды, олар модельдік сипаттамалар ретінде қолданыла алады.	Оң нәтиже алынды. Бастапқы мамандандыру кезеңінде мәнерлеп жүзуші жас қыздардың жаттығу үдерісінің тиімділігін арттыруға, спортшы қыздар ағзасының функционалды күйін жақсартуға мүмкіндік береді, спорттық нәтижені жақсартуға жағдай жасайды.

Автор, әзірлеуші:

А.Б.Ермаханова

ҚазСТА АҚ-ның өкілі:

ҒЖООКБ және ХБ бойынша проректор

А.Т.Кулбаев

Енгізу жүргізілген ұйымдар:

ҚР мәнерлеп жүзу бойынша
Бас жаттықтырушысы

А.Т.Каримова

ҚОСЫМША Ә

Мәнерлеп жүзу жаттықтырушыларына арналған сауалнама

Құрметті жаттықтырушылар

8-12 жастағы мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың үйлесімділік қабілеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар кешенінің тиімділігін анықтау мақсатында берілген сұрақтарға жауап берулеріңізді сұраймыз.

Аты жөніңіз _____

Педагогикалық өтіліңіз _____

1. Мына дене қасиеттерін мәнерлеп жүздегі маңыздылық дәрежесі бойынша бөліңіз?
 - Күш
 - Шапшаңдық
 - Үйлесімділік
 - Төзімділік
 - Икемділік
2. Сіз үйлесімділікті (ептілікті) дамыту үшін жаттығу үрдісіне арнайы жаттығулар кешенін қосасыз ба?
 - Иә
 - Жоқ
 - Кейде элементтерді
3. Сіз қалай ойлайсыз, үйлесімділікті (ептілікті) дамыту бойынша қосымша сабақтар өткізу қажет пе?
 - Иә
 - Жоқ, оған әдейі уақыт бөлудің қажеті жоқ
4. Сіз қалай ойлайсыз, гимнастика бойынша неге мамандандырылған сабақтар өткізілмейді (бірнеше нұсқаны белгілеуге болады)?
 - Өйткені мамандандырылған ғимараттар мен құрал-саймандар жоқ
 - Өйткені маман жоқ
 - Өйткені әзірленген бағдарламалар жоқ
 - Өйткені ол керек емес
5. Сіз өзіңіз арнайы бағдарлама бойынша сабақ өткізе алар ма едіңіз?
 - Иә
 - Жоқ, арнайы маман керек

6. Сіз арнайы жаттығуларға аптасына қанша сағат бөлесіз?

- 1 сағат
- 2 сағат
- 2 сағаттан көп
- Еш сағат бөлмеймін, олар керек емес

7. Сіздің тобыңызда қанша адамның 100% икемділігі бар?

100% икемділігі бар _____ адам

8. Балалардың барлығына икемділікті дамыту қажет пе?

- Тек қолдауда тұрғандар ғана
- Барлығы

9. Сіз қалай ойлайсыз, 8-12 жастағы мәнерлеп жүзушілердің икемділікті дамыту деңгейі айтарлықтай жоғары ма?

- Өте жоғары
- Айтарлықтай жоғары
- Орташа
- Ортадан төмен

10. БДТ (1-2) және ОЖТ (1-3) кезеңінде мәнерлеп жүзуші жас спортшы қыздардың дене қасиеттерін (күш, шапшаңдық, төзімділік, икемділік, ептілік және үйлесімділік) дамыту бойынша Сіздің ұсыныстарыңыз

Сауалнамаға қатысқаныңыз үшін алғыс білдіреміз.

ҚОСЫМША Б

СПОРТШЫНЫҢ ЖЕКЕ КАРТАСЫ

Т.А.Ә. _____
 Күні, жылы және туылған жері _____
 Спортпен шұғылдана бастаған жылы _____,
 Таңдаған спорт түрі _____
 Спорттық мектебі _____
 Спорттық қоғам _____
 Қаласы _____
 Республика _____

Оқу топтары	Зерттеу күні	Бойдың ұзындығы, см	Дене салмағы, кг	Табанның ұзындығы, см	Қол күші динамометриясы, кг	ӨТС, мл	Дәрігердің қорытындысы
Бастапқы деректер							
Бастапқы даярлық топтары							
1-ші жыл							
2-ші жыл							
Оқу – жаттығу топтары							
1-ші жыл							
2-ші жыл							
3-ші жыл							
4-ші жыл							
5-ші жыл							
Спорттық шеберлігін жетілдіру топтары							
1-ші жыл							
2-ші жыл							
3-ші жыл							

ҚОСЫМША В

Фитнес құралдарын пайдалана отырып ЖДД-на арналған жаттығулар кешені

1. Bosu платформасы. Әдістемелік нұсқаулар:

- Фитнеспен айналысуға жарайтын дұрыс аяқ киім таңдап алу қажет: ол айтарлықтай биік, табаны сырғанамайтын және өкшесі бекітілген болуы керек. Одан басқаша аяқ киім немесе мүлде аяқ киімсіз болмайды.

- Bosu- платформасымен жұмысты бой қыздырудан бастайды. Бұл жаттығу құрылғысына жан жақтан көтерілу. Онда: екі аяқпен және бір аяқпен тұрыңыз. Жаттығу құрылғысыға бойыңызды үйретіңіз, тепе-теңдік ұстауды үйреніңіз, тепе-теңдік жақсы болмайынша Bosu-платформасында жаттығу тиімсіз ғана емес, қауіпті болып келеді. Сіз Bosu-платформасында көзіңізді жұмып тұра алатындай жағдайға жету керек. Егер сізге тепе-теңдікті ұстау қиын екендігін сезсеңіз, ауаны босату арқылы Bosu тербеліс дәрежесін азайтуға болады.

- Таңдап алынған жаттығулар кешені, қойылған мақсаттарға байланысты анықталады. Bosu-платформасын баспалдақ ретінде пайдаланып, аэробты жаттығулармен бастаған жөн. Кейінірек сіз мына жаттығуларды жүзеге асыра аласыз: стретчинг (созу), кардиожаттығулар, күш жаттығулары.

- Bosu-да жаттығулар қарқынын біртіндеп ұлғайту керек, асықпау керек, табандарды қатаң түрде бір-біріне параллель, куполдың ортасына өте жақын қою керек, тізелер жартылай бүгілген болуы керек.

- Степ-аэробикаға жақын келетін Bosu жаттығуларының кешенінде табан буынына ерекше мән беру қажет, себебі жүктеменің басым көпшілігі соған түседі. Алғашқы сабақтар аптасына 2 реттен жиі болмауы керек.

Кесте В 1 – Bosu фитнес платформасында жаттығулар кешенінің мазмұны

Жа т №	Мазмұны	Мөлшерле у	Ұйымдастыру әдісі, нұсқаулар
1	2	3	4
1	Бастапқы қалып - Bosu платформасына тұрыңыз, аяқтарыңызды кішкене шетке алшақ ұстаңыз, қолдарыңыз шынтакта бұғулі болады және шетке кішкене алшақ ұсталады. Дем шығару кезінде сол аяғыңызға аттап түсіңіз – аяқтарыңызды тізеде бүгіңіз, сонда саныңыз еденге параллель болуы, ал жамбасыңыз барынша артқа әкетілген болуы керек. Бұл кезде оң аяғыңыз Bosu-платформасында қалады, сол аяғыңыз еденге қозғалады, қолдарыңызды түзетіңіз де, артқа әкетіңіз. Сол уақытта бастапқы қалыпқа оралыңыз да, осының бәрін оң жақпен жасаңыз.	әр жақпен 15 реттен	Бой қыздыруға қажетті, бұлшықеттерді қыздырады және жаттығудың басқа күштік бөлігіне даярлайды. Мұндай жаттығуды қарқынды түрде жасау керек, бірақ өз ырғағыңызды сақтап, жай және бірқалыпты демалыңыз. Арқаңызды тік, қолдарыңызды түзу ұстаңыз.

В 1 кестенің жалғасы

1	2	3	4
2	<p>Бастапқы қалып – жүрелей отырыңыз – тізелер платформаның ортасында орналасады, қолдарыңыз платформаның бүйір жағына тірелген, омыртқаңыз еденге параллель орналасады. Дем шығару кезінде оң аяғыңызды артқа қарай түзетіңіз және бір мезетте қарсы (сол) қолыңызды алға созыңыз. Оң аяғыңыз бен корпусыңыз еденге параллель болуын қадағалаңыз. Осы қалыпта бірнеше секунд тұрыңыз, сосын бастапқы қалыпқа оралыңыз. Кейін, тура осыны сол жақпен жасаңыз. Бастапқы қалып - Vosu платформасында тұрыңыз - «кран», «тырна», «аврора», «фламинго» және т.б. атты мәнерлеп жүзу ұстанымдарын орындаңыз.</p>	<p>әр жақпен 15 реттен</p>	<p>Барлық бұлшықет топтарын, әсіресе аяқтар мен жамбас бұлшықеттерін күшейтеді. Бұл жаттығуды орындау кезінде жамбас бұлшықеттерін барынша ширықтырыңыз және ішті тартыңыз.</p>
3	<p>Бастапқы қалып – тұғыралаңның ортасына отырыңыз, қолдарыңызбен артқа тіреліңіз (ыңғайлы болуы үшін қолдарыңызды шынтақта азырақ бүгіңіз), аяқтарыңызды алға қарай тік ұстаңыз. Дем шығару кезінде қолдарыңызбен, шынтақта оларды бүге отырып, итеріліңіз. Бұл кезде корпусыңыз кішкене алға кетеді. Бір мезетте түзу аяқтарыңызды корпуска барынша жақын тартып алыңыз.</p>	<p>Жаттығуды 30 рет қайталаңыз.</p>	<p>Пресс бұлшықеттерін қатайтуға, ішті тегіс етуге көмектеседі. Ыңғайлы болуы үшін кішкентай доп немесе бумаға оралған орамалды пайдалануға болады, жаттығуларды орындау кезінде оларды сандарыңыздың арасында ұстаңыз. Бұл сізге аяқтарыңызды бірге ұстауға мүмкіндік береді.</p>
4	<p>Бастапқы қалып – Vosu-платформасына оң бүйіріңізбен жатыңыз, беліңіз шамамен жабдықтың ортасымен сай келуі керек, аяқтарыңызды жан-жаққа алшақтатыңыз (бұл кезде оң аяқ үстінде болуы керек) да, оларды еденге тіреңіз, қолдарыңызды басыңыздың артына қойыңыз, шынтақтарыңызды жан-жаққа алшақтатыңыз. Дем шығару кезінде аяқтарыңызға қарай бүгіле бастаңыз, сосын бастапқы қалыпқа оралыңыз. Бастысы қолдарыңызды басыңыздан алмаңыз.</p>	<p>Жаттығуды 30 рет қайталаңыз.</p>	<p>Жіңішке бел мен пресстің қиғаш бұлшықеттеріне арналған жаттығу. Бұл кезде пресс бұлшықеттерін ширықтырыңыз.</p>

В 1 кестенің жалғасы

1	2	3	4
5	Бастапқы қалып - Bosu- платформасын астын үстіне қаратып аударыңыз. Кеудені жерден көтеру қалпында ұстаңыз – корпус түзу, аяқтар түзу және иықтар енімен бірдей алшақтықта ұшымен тұруы керек, қолдарыңызбен Bosu-ға тірелесіз, корпусыңыз еденге параллель болады. Дем шығару кезінде алдымен оң жаққа сол ақтың тізесін бүге отырып шиыршықталыңыз және бар денеңізбен оң жаққа бұрылыңыз. Ары қарай тура осы қимылды сол жақпен қайталаңыз.	Жаттығуды әр жақпен 15 реттен қайталаңыз.	Аяқтар мен пресс бұлшықеттерін қатайтуға көмектеседі.
6	Бастапқы қалып – тура жоғарыда сипатталғандай – кеудені жерден көтеру қалпында тұру. Аяқтың ұшымен тұру керек екендігі есіңізде болсын. Дем шығару кезінде біресе оң қолды, біресе сол қолды кезек-кезек шынтақта бүге бастаңыз. Содан кейін бастапқы қалыпқа қайта оралыңыз.	15 рет қайталаңыз.	Қолдар мен кеуде бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Бұлшық еттерді болбыратпайды, кеудені жинақылайды, оның тонусын көтереді. Егер бұл жаттығуға прессті қосқыңыз келсе, осы жаттығуды орындау барысында оны шиыршықтырыңыз.

2. Фитбол

25 адамнан тұратын топқа 13 фитбол беріледі. Спортшы қыздар жұп-жұбымен бөлінеді (егер топтағы спортшы қыздар саны тақ болса, онда бір қыз жұпсыз жұмыс істейді). Барлық жаттығулар 3 амалды 12-15 рет қайталау режимінде кезек-кезек орындалады.

Кешен мысалы

Жалпы бой қыздыру. Допта көпірге тұру (аяқтарды бүгу)



а)

Сурет В 1- Фитнес құралдарын пайдалана отырып ЖДД-на арналған жаттығулар кешені, бет 1

Фитболдан кеудені көтеру



ә)

Допты көтеру



б)

Арқаның жоғарғы бөлігін күшейту



в)

Сурет В 1, бет 2

Аяқтарды доппен бірге жанына түсіру



Г)

Фитболмен бірге отырып-тұру



Ғ)

Стептегі күш жаттығулары



Д)

Сурет В 1, бет 3

Стептен кеудені көтеру. Бастапқы қалып. Платформаның алдында тіземен тұрады, алақандарымен платформаға тіреледі, 12-15 кеудені көтеруден тұратын серияны орындайды.

Трицепске стептен кеудені көтеру. Бастапқы қалып. Степті үшінші деңгейге қояды, платформаға бөксемен отырады, сосын бөксені тұғыралаңнан төмен түсіріп, қол бұлшықеттерінің күшімен кеудені көтереді. Алақандар бір-біріне параллель тұрады, өзіне аяқтармен көмектеспеуге тырысады, бұл жаттығуда қол бұлшықеттері жұмыс істейтіндігін есте ұстаған жөн.

Степке аттап түсу. Бастапқы қалып. Платформаның алдында тұрады, степ 3-ші деңгейге қойылады. Оң аяқты платформаға қояды, сол аяқтың ұшымен еденде тұрады. Әр аяқпен 20 аттап түсу қимылын жасайды, тізенің аяқ ұшынан асып кетпеуін қадағалайды.

Стептен аттап түсу. Бастапқы қалып. Алдыңғы жаттығуға ұқсас, тек платформада «артқы» аяқ тұрады. 20 рет орындайды.

Кедергімен бұралу. Бастапқы қалып. Стептің бір «аяғын» үшінші деңгейге, біреуін бірінші деңгейге қояды. Платформаға шалқасынан жатады, басы төменде тұрады. Аяқтарды степке қойып, пресске 20 баяу, сосын 10 тез бұралу жасайды. Серияны 3 рет қайталайды, одан кейін қалыпты қарсы жаққа ауыстырады да, бүгілген аяқтарды ұқсас режимде кеудеге тартады.

Экстензии. Бастапқы қалып. Степті үшінші деңгейге қояды. Бетпен төмен қарап жатады, қолдар мен аяқтар еденде тұрады, қолдар мен аяқтарды еденнен үзіп, жоғары қарай созылады. Жаттығуды 20 рет қайталайды, 2 серия орындайды.

Күш кешенін аяқтаған соң негізгі бұлшықет топтарын тартыңыз.

3. Core – платформасындағы жаттығулар

Аяққа арналған жаттығулар

1. Жүру. Бастапқы қалып – қолыңызды шынтақта бүгіңіз, Core-платформаны бір жақтан екінші жаққа тербей отырып, өкшенізді кезек-кезек көтере бастаңыз. Осылайша 10-15 минут жүріңіз. Жүгірумен кезектестіруге де болады. Тура сол қағида, тек аяқтарыңызбен әлдеқайда тезірек жұмыс істеу қажет.

2. Отырып-тұру. Бір аяғыңызды Core-платформаға қойыңыз, ал екіншісін иық еніне еденге қойыңыз, аяқ ұштары ілгері бағытталған, қолыңызға допты алыңыз да, оны кеуде деңгейінде ұстаңыз. Отырып-тұруды бастаңыз. Кішкене артта қойылған орындыққа отырғыңыз келетіндей елестетіңіз. 8 рет жай қарқында, сосын 8 рет екі есе жылдам орындаңыз да, аяқтарыңызды ауыстырыңыз.

Қолға арналған жаттығулар

1. Допты тойтару. Core – платформаның бір жағынан бір аяқпен тұрып, еденнен тойтарылуды орындап көріңіз. Бұл мүлде онай емес, ал егер ауырлау доп алса, қолға айтарлықтай жүк түседі.

2. Core – платформасында «теңселу». Кеудені жерден көтеру қалпын ұстаңыз: корпус еденге параллель, аяқтар ұшына (тізеге) тірелген, ал

қолдарыңызбен Core-платформаның шетінен ұстаңыз. Қолдарыңызбен шетін кезек-кезек басып, теңселтіңіз, сосын шырайналдырып көріңіз.

Пресске арналған жаттығулар.

Core- платформаға арқаңызға жатыңыз, денеңіздің төменгі жағы еңкейіңкі болсын, ал басыңыз толығымен оның үстінде жататын болсын. Тізелеріңіздің арасына допты қыстырыңыз, аяқ ұштары мен өкшелеріңіз еденде болады, аятарыңыз сәйкесінше бүгілген және кішкене алшақ болады. Қолдарыңызды алдыға созып немесе кеудеде айқастырып ұстаңыз, кеудеңізбен допқа тиіп, денеңізді көтеріңіз. 15 реттен 2 амал орындаңыз.

Арқаға арналған жаттығулар

Core- платформаға ішіңізбен оның ені бойынша жатыңыз, қолдарыңыз бен аяқтарыңызды еденге параллель созыңыз, осы күйде 30 секунд ұстаңыз. Сосын допты алыңыз да, аяқтарды да, қолдарды да еденге тигізбей, арқаңыздан оны бір қолдан екінші қолға беріңіз. Әр жақпен 8 реттен орындаңыз.